



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Minun kehoni, minun voimani

Taidekasvatus nuorten kehonkuvan vahvistamisessa Sinisellä Verstaalla

Niina Onkamo

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön ko (210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika 09 / 2016

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Niina Onkamo	Sivumäärä 32 ja 22 liitesivua
Työn nimi Minun kehoni, minun voimani – Taidekasvatus nuorten kehonkuvan vahvistamisessa Sinisellä Verstaalla	
Ohjaava(t) opettaja(t) Tiina Valkendorff	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Stadin ammattiopisto, Nuorten työpajat, Sininen Verstaas, Susanna Palo	
<p>Opinnäytetyöni tilaajana on Sininen Verstaas, yksi Stadin ammattiopiston alla toimivista Nuorten työpajoista Helsingissä. Sininen Verstaas koostuu kolmesta ryhmästä: kädentaitoryhmistä Ateljee sARTorias- ja Ateljee Rotondosta, sekä lounaskahvilaryhmä Café Luculluksesta. Opinnäytetyöni keskittyi tutki- maan Ateljee sARToria ja Ateljee Rotondo -ryhmissä taidekasvatuksen vaikutusta nuorten kehonku- vaan ja itsetuntoon.</p> <p>Osana opinnäytetyötäni suunnittelin ja ohjasin taidekasvatuksellisia menetelmiä sisältävän ohjausko- konaisuuden, jonka tavoitteena oli herätellä nuorten ajatuksia ulkonäköpaineista ja vahvistaa heidän itsetuntoaan. Luovaa liikettä, luovaa kirjoittamista ja draamallisia harjoituksia sisältävän ohjauskokonai- suuden avulla tutkin onko taidelähtöisillä menetelmillä merkitystä ulkonäköpaineiden helpottamiseen ja kehonkuvan vahvistamiseen. Sinisellä Verstaalla ei hetkeen ole ollut käytössä vastaavia draamallisia menetelmiä, joten kokosin ohjauskokonaisuudesta myös menetelmäoppaan, jota Sinisen Verstaan ohjaajat voivat jatkossa käyttää ryhmiensä kanssa.</p> <p>Tutkimusmenetelmiksi valitsin kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmiä opinnäytetyön tulkinnallisen luon- teen vuoksi. Syvähaastattelun, havainnoinnin ja kirjoitelmien avulla pääsin sisään ryhmien toimintaan ja sain syvällistä tietoa nuorten kokemuksista ja ajatuksista ulkonäköpaineisiin ja itsetuntoon, sekä tai- delähtöisten menetelmien vaikuttavuuteen liittyen.</p> <p>Tutkimuksen tuloksissa ilmeni kolme vahvaa teemaa: (1) Ulkonäköpaineet koettiin johtuvan vahvasti median ja yhteiskunnan asettamista vaatimuksista, mutta (2) taidemenetelmillä pääasiassa uskottiin olevan voimaannuttava vaikutus nuorten kehonkuvaan, ja (3) ne nuoret, jotka kokivat harjoitukset hyö- dyllisiksi, huomasivat harjoitusten vahvistavan omaa itsetuntemusta ja sitä kautta myös itsetuntoa.</p> <p>Opinnäytetyöni antaa tilaajalle hyödyllistä tietoa taidekasvatuksen merkityksestä niin itsetunnon vahvis- tamisessa, kuin ylipäättään nuorten ohjaamisessa, sekä välineitä ja menetelmiä käsitellä tällaisia aiheita nuorten kanssa.</p>	
Asiasanat taidekasvatus, itsetunto, kehonkuva, ulkonäköpaineet	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Niina Onkamo	Number of Pages 32 and 22 attachment pages
Title My body, my strength – Arts education used in strengthening youth's body image in Sininen Verstas	
Supervisor(s) Tiina Valkendorff	
Subscriber and/or Mentor Vocational School of Stadi, Youth Workshops, Sininen Verstas, Susanna Palo	
<p>Abstract</p> <p>My thesis has been ordered by Sininen Verstas, one of the Youth Workshops that are operated by Vocational School of Stadi in Helsinki. Sininen Verstas consists of three groups: handicrafting groups Atelier sARToria and Atelier Rotondo, and also lunch café group Café Lucullus. My thesis focuses on researching the impact of arts education on body image and self-esteem for young people in Atelier sARToria and Atelier Rotondo.</p> <p>As a part of my thesis I planned and piloted a guiding entity containing art educational methods which aim to awake participants' thoughts about the appearance related pressures and to strengthen their self-esteem. Through the guiding entity that contains creative movement, creative writing and drama exercises, I'm studying if these kind of art educational methods have an impact on easing the pressures felt about one's appearance and strengthening the body image. Sininen Verstas has not used these kinds of methods in a while, so I also assembled a guide for the directors of Sininen Verstas to use with their groups in the future.</p> <p>For collecting data I chose qualitative methods because the interpretative nature of the thesis. With a depth interview, perception and an essay I got in to the groups' activity and got profound information about participants' experiences and their thoughts of pressures felt about the appearances, self-esteem and the effectivity of art educational methods.</p> <p>Results of the research show three strong themes: (1) The pressures are seen to be the result of the requirements that media and society set for us, but (2) art methods were believed to have empowering impact on body image of young people, and (3) those participants who thought exercises to be useful, noted that the exercises did strengthen their self-knowledge and self-esteem.</p> <p>The thesis gives the client useful information about the arts education's relevance in the self-esteem strengthening and also guiding the youth in general, and it gives tools and methods to handle these kinds of themes with young people.</p>	
Keywords arts education, self-esteem, body image, appearance related pressures	

Sisällys

1 JOHDANTO	5
2 NUORTEN TYÖPAJATOIMINTA	7
2.1 Sininen Verstas	8
2.2 Ateljee sARToria ja Rotondo	9
3 NUORTEN ULKONÄKÖPAINEET JA ITSETUNTO	9
4 TAIDE- JA KULTTUURIKASVATUS MENETELMÄNÄ	11
4.1. Draamakasvatus	11
4.2. Luova liike	12
4.3. Luova kirjoittaminen	14
5 OHJAUSKOKONAISUUS SINISELLE VERSTAALLE	14
5.1 Tiedonkeruumenetelmät	15
5.2 Nuorten kanssa tehdyt harjoitukset	17
6 TULOKSET	19
6.1. Ryhmähaastattelun rakenne ja tulokset	19
6.2 Ohjausjakson aikana tehty havainnointi ja dokumentointi	22
6.3 Kirjoitelma ja saatu palaute	22
7 JOHTOPÄÄTELMÄT	24
8 LOPUKSI	28
LÄHTEET	31
LIITTEET	33
Liite 1 - Infokirje	33
Liite 2 - Ryhmähaastattelurunko	34
Liite 3 - Haastattelun aikana tehdyt piirrokset	35
Liite 4 - Ohje kirjoitelmalle	36
Liite 5 - Menetelmäopas	38

1 JOHDANTO

”Olin ehkä 10, ehkä 11, kun ensimmäistä kertaa kirjoitin päiväkirjaani olevani ällöttävä läski. Olin hautonut ajatusta salaa sisälläni jo usean vuoden ajan ennen kuin rohkenin kirjoittaa sen ylös. Silti täytin syömishäiriön diagnostiset kriteerit vasta 16-vuotiaana. Vaikka en syytäkään syömishäiriöstäni pelkästään barbeja, disney-prinsessoja ja huippumalleja, on silti vaikea vetää rajaa siihen milloin länsimaisessa ahtaassa kauneuskäsityksessä ja kehopakkomielteessä koko ikänsä marinoitu tyttö muuttuu tavallisesta karkkilakkoja pitävästä epävarmasta teinistä syömishäiriöiseksi. --

Kun minulta kysytään kuinka vanha olin sairastuessani syömishäiriöön, en tiedä mitä sanoa, en aidosti tiedä vastausta. Kun on kasvanut kulttuurissa, jossa juuri kenenkään kyseenalaistamatta tytöt opetetaan arvottamaan itsensä vain ulkonäkönsä perusteella ja näkemään oman vartalonsa pelkkänä kokoelmana virheitä, kaikki ruumiinosansa pelkkinä irrallisina lihanpalasina joista jokaista voi aina vielä hieman kiinteyttää, siloittaa, höylätä pienemmäksi, nipistää senttejä ympärysmitasta, siis kulttuurissa, jossa tytöt opetetaan pienestä pitäen inhoamaan omia vartaloitaan - niin missä edes voidaan sanoa normin loppuvan ja sairauden alkavan?”

Ylläoleva teksti on lainattu syömishäiriötä sairastaneen ystäväni päiväkirjasta hänen luvallaan. Se tiivistää mielestäni erittäin osuvasti sen, millaisessa maailmassa meidän nuoremme, erityisesti tytöt, tällä hetkellä elävät. Ulkonäöstä on tullut niin suuri arvomme määrittelevä asia monen nuoren ja aikuisenkin elämässä, että paineet näyttää täydelliseltä tai edes sosiaalisesti hyväksyttävältä kasvavat mahdottoman suuriksi. Mutta miltä edes näyttää ”täydellinen” ihminen? Mistä tämä mielikuva tulee, kuka sen päättää?

Ulkonäköön luonnollisesti kiinnitetään huomiota, sillä se on ensimmäisiä asioita minä näemme toisen kohdatessamme. Ulkonäöllä voimme tuoda esiin omia arvojamme; sillä voimme kertoa tarinan siitä, keitä me olemme, mitä edustamme. Mutta siinä vaiheessa kun ulkonäkö on pelkkä mittari arvollemme, ja normista poikkeavia pahimmassa tapauksessa syrjitään ja halveksutaan, on ulkonäkökeskisyys mennyt liian pitkälle. Onko siis ihme, että osalle ulkonäköpaineet ovat niin musertavia, että se al-

kaa hallita heidän koko elämänsä, syömishäiriöiden, vääristyneen minäkuvan tai monimutkaisten mielenterveysongelmien muodossa?

Olen itsekin lapsesta lähtien kuunnellut ystäväieni tuskailua ja lukenut lehdistä ulkonäköön liittyviä vinkkejä siitä miten hoikistua ja kaunistua. Jokainen tuntemani nainen pystyy varmasti samaistumaan tunteeseen, ettei ole riittävän kaunis, mikäli poikkeaa jollain tavalla perinteisistä kauneuskäsityksistä. Ulkonäön ympärillä enenevissä määrin pyörivä maailmamme aiheuttaa etenkin nuorille naisille ja miehille paineita näyttää hyvältä, mikä osaltaan voi johtaa monenlaisiin sosiaalisiin ja terveydellisiin ongelmiin, kuten syrjäytymiseen, syömishäiriöihin ja mielenterveysongelmiin. Olen miettinyt aiheetta monesti niin oman kehonkuvan kuin ympäröivän maailman kautta. Viimeinen niitti aiheelle kuitenkin tapahtui ensimmäisenä opiskeluvuoteni kun erään kurssin yhteydessä olimme ohjaamassa peruskoulun 5- ja 6-luokkalaisille liikuntatuntia. Tunnin päätteeksi pyörähdin nopeasti tyttöjen pukuhuoneessa ja siellä törmäsin erääseen 5. luokan tyttöön, joka kehui minua kauniiksi. Omassa käyttäytymisessäni hälyttäväksi koin välittömän tarpeeni kieltää asia. Hälyttävämpää kuitenkin olivat tytön sanat, kun kerroin hänen ja muiden paikalla olevien tyttöjen olevan todella kauniita myös. Tyttö sanoi vakavana: ”Ei, en minä ole kaunis. Minä olen ruma.”

Asia jäi vaivaamaan minua. Tietenkin tämä on vain yksi esimerkki, mutta mediassa pyörivä uutisointi kertoo karua tarinaansa. Yhä nuoremmat miettivät ulkonäköä ja pahimmassa tapauksessa määrittelevät oman arvonsa sen mukaan. Opinnäytetyössäni haluan paneutua erityisesti nuorten kokemiin ulkonäköpaineisiin ja oman kehonkuvan vahvistamiseen. Suunnittelin ja ohjasin Helsingissä toimivalle opinnäytetyöntilaajalleni Nuorten työpaja Siniselle Verstaalle viiden kerran draamallisen kokonaisuuden, jonka tarkoituksena on vahvistaa elämönhallintataitoja, sekä antaa nuorille keinoja käsitellä omaa kehonkuvaansa ja kokemiaan ulkonäköpaineita. Nuoria ja ohjaajia haastatteleamalla tutkin myös miten vastaavilla taidekasvatuksellisilla menetelmillä voi olla vaikutusta nuorten itsetunnon vahvistamisessa. Opinnäytetyöni painottuu erityisesti tyttöjen ja naisten kokemiin ulkonäköpaineisiin ryhmän naisvoittoisuuden vuoksi.

Sinisen Verstaan ryhmät painottuvat pitkälti kädentaidollisiin menetelmiin, eikä vastaavia draamakasvatuksellisia ohjauskokonaisuuksia ole käytetty hetkeen. Kokonaisuudelle on siis tarvetta ja Sinisen Verstaan kahdessa ryhmässä, Ateljee sARTorian ja Rotondossa, pilotoinnin jälkeen sitä pystytään käyttämään myös tulevien Sinisen Verstaan ryhmien kanssa. Myöhemmin hyödynnettävän ohjauskokonaisuuden lisäksi tutkimuksen tavoitteena on myös tuoda lisää tietoa nuorten kokemista ulkonäköpaineista ja miten niihin voisi mahdollisesti vaikuttaa Sinisen Verstaan toiminnassa ja muissa nuorisotyön organisaatioissa.

Aihe on ajankohtainen jokaiselle nuoren kanssa työskentelevälle. Erilaisia tutkimuksia aiheesta on tehty, mutta taide- ja kulttuurikasvatuksen näkökulmasta aiheelle on kuitenkin edelleen tilausta. Nuorten kokemat ulkonäköpaineet muuttuvat jatkuvasti kehittyvän teknologian ja visuaalisen median asettamien paineiden lisääntyessä. Taidekasvatukselliset menetelmät ovat tunnetusti vahva voimaantumisen väline ja juuri siksi tutkin kulttuurisen nuorisotyön merkitystä nuorten sosiaalisessa vahvistamisessa.

Opinnäytetyö pyrkii vastaamaan kysymyksiin:

1. Millainen merkitys taide- ja kulttuurikasvatuksella on Ateljee sARTorian ja Rotondon nuorten oman arvon tunteeseen ja käsitykseen itsestä?
2. Kokevatko nuoret draamalliset menetelmät hyödyllisiksi kehonkuvansa vahvistamisessa?

2 NUORTEN TYÖPAJATOIMINTA

Suomessa nuorten työpajatoiminta on yksinkertaisuudessaan valmennuksellista ja ohjattua työntekoa, jonka tarkoituksena on parantaa yksilön arjenhallintataitoja ja valmiuksia hakeutua työelämäänsä tai koulutukseen. Se on nuorisolaissa (72/2006) säädetty osaksi nuorten sosiaalista vahvistamista ja nuorisotakuuta. Vuonna 2015 työpajatoimintaa oli 93 prosenttia Suomen kunnista.

Työpajojen nuoret eli valmentautujat tulevat erilaisista lähtökohdista. Työpajatoiminnassa mukana olevat nuoret ja aikuiset voivat olla ammatillista koulutusta ja/tai työkokemusta vailla olevia työttömiä, päihde- ja mielenterveyskuntoutujia, työelämään liittymisessä tukea tarvitsevia maahanmuuttajia, ammatinvaihtajia, pitkäaikaistyöttömiä ja työnhakijoita, joiden työ- ja toimintakyky on heikentynyt. Valmentautujat voivat olla työpajoilla esimerkiksi työkokeilussa, kuntouttavassa työtoiminnassa tai Kelan kuntoutuksessa. (Valtakunnallinen työpajayhdistys 2016.)

Työpajoille tyypillistä on monialaisuus ja –ammatillisuus, mikä takaa sen, että jokainen valmentautuja saa tarvitsemaansa tukea ja apua omaan tilanteeseensa. Aktiivoinnin lisäksi valmentautujat saavat työ- ja yksilövalmennusta.

Työpajoja ylläpidetään kunnallisesti, seutukunnallisesti tai jonkin säätiön, yhdistyksen tai kuntayhtymän toimesta. Kunnallisessa toiminnassa työpaja voi sijoittua keskushallinnon, työllisyyspalveluiden, sivistystoimen, sosiaalitoimen tai nuorisotoimen alle kunnallishallinnossa. (Valtakunnallinen työpajayhdistys 2016.)

2.1 Sininen Versta

Sininen Versta on yksi Stadin ammattiopiston alla toimivista Nuorten työpajoista Helsingissä. Se koostuu kolmesta ryhmästä: kädentaitoryhmistä Ateljee sARToriasta ja Ateljee Rotondosta, sekä lounaskahvilaryhmä Café Luculluksesta. Ryhmissä on yhteensä 34 työkokeilupaiikkaa ja ne ovat suunnattu 16-24-vuotiaille helsinkiläisille nuorille, jotka kaipaavat tukea itsetuntemuksen, elämänhallinnan, sekä työelämätaitojen vahvistamiseen. Ryhmissä nuori voi olla 1-5 kuukauden jaksoissa ja jaksojen tavoitteena on auttaa nuorta selkiyttämään tulevaisuudensuunnitelmiaan erilaisten voimauttavien harjoitusten ja töiden kautta. Töistä kootaan jokaiselle henkilökohtainen portfolio. Ryhmät on tunnistettu oppimisympäristöiksi, joten opiskelijat voivat hyödyntää pajoilla saatua osaamistaan esimerkiksi tulevaisuuden koulutuksissaan. (Helsingin opetusvirasto 2015.)

2.2 Ateljee sARToria ja Rotondo

Opinnäytetyöni varsinainen ohjausosuus toteutetaan Ateljee sARToria ja Rotondo ryhmissä. Ateljee sARToria ja Ateljee Rotondo ovat molemmat taiteeseen ja käden-taitoihin painottuneita taideryhmiä, johon kumpaankin otetaan kerralla 9 nuorta. Ryhmissä opitaan ryhmätyöskentelytaitoja sekä itseilmaisua erilaisten kädentaitojen kautta. Näitä ovat Ateljee sARToriassa muun muassa piirtäminen, somistaminen, erilaiset paperiaskartelut ja tekstiilityöt. Töiden avulla harjoitellaan kolmiulotteista ajattelua, sekä tutustutaan monenlaisiin ideointitekniikoihin ja työvälineisiin. Ateljee Rotondossa taas tutustutaan erilaisiin kankaanpaino- ja värjäystekniikoihin, sekä piirtämiseen ja maalaamiseen, joiden avulla kehitetään omaa ilmaisua ja visuaalista ajattelua.

Molemmissa ryhmissä on yksi kouluttaja, tekstiili- ja taidealan ammattilainen. Nuorten työaika on yleensä 4-6 kuuden tunnin mittainen klo 9-15 välillä. (Helsingin opetusvirasto 2015.)

3 NUORTEN ULKONÄKÖPAINEET JA ITSETUNTO

Raisa Cacciatore, Erja Korteniemi-Poikela ja Maarit Huovinen (2008,11) määrittelevät hyvän itsetunnon seuraavasti: Hyvän itsetunnon omistava ihminen hyväksyy itsensä ja muut sellaisina kuin he ovat, hän luottaa omiin taitoihinsa ja osaa käsitellä myös vajavaisuuksiaan. Itsevarma ja avoin ihminen uskalttaa olla erilainen ja hänellä on kykyä kuunnella ja seurata omaa tahtoaan ja tuntemuksiaan.

Cynthia M. Bulik (2012, 11-12) taas erottelee itsetunnon ja kehoitsetunnon toisistaan. Itsetuntoon kuuluu hänen mukaansa kaikki se, mikä tekee ihmisestä juuri hänet itsensä tässä maailmassa, eli persoonallisuus, ihmissuhteet, arvot ja saavutukset. Kehoitsetunto taas liittyy siihen millaisia ajatuksia ja tuntemuksia ihminen kokee omasta kehostaan ja ulkonäöstään. Bulikin mukaan nämä kaksi olisi tärkeää pitää erillään, sillä kehoitsetunnon pitäisi olla vain pieni osa itsetuntoa. Mikäli ulkonäön antaa määritellä oman arvonsa, se voi jyrätä alleen kaikki hyvät ajatukset itsestään. Kehoitse-

tuntoon onkin helpompi uppoutua, sillä ulkonäköään on helpompi muokata kuin tarttua itsetuntoon vaikuttaviin aineettomiin ja näkymättömiin tekijöihin.

Nuoruudessa yksi päätehtävistämme on muodostaa identiteetti ja se tapahtuu osittain refleктоimalla itseään muihin (Bulik 2012, 42). Ei ole siis ihme, että herkimmissä iässä olevat nuoret huolestuvat omasta ulkonäöstään, sillä se saa usein eniten ajattelelmattomia ja loukkaaviakin kommentteja osakseen. Lotta Hällström pohtiikin syömishäiriöitä käsittelevässä kirjassaan ”Painajainen puntarilla” (2009, 104) ettei länsimainen terveydenhuoltojärjestelmäkään auta tässä tilanteessa, vaan saattaa pahentaa asiaa kun ihmisiä lapsesta saakka mitataan, punnitaan ja tehdään heistä arvioinnin kohteita. Tällainen itsensä määrittely muiden kuin sisäisten ominaisuuksien kautta on omiaan sille, että ihminen menettää kyvyn olla aidosti oma, kaunis itsensä, ajatteleva ja omaa persoonaansa arvostava ihminen.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton tekemän tutkimuksen (2012) mukaan jopa 73 % 15–18-vuotiaista tytöistä oli tyytymätön omaan vartaloonsa ja koki tarpeelliseksi laihduttaa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen toimittamassa nuorten mielenterveyttä käsittelevässä oppaassa (2013, 10) esitellään tilastoja, joiden mukaan noin neljännes nuorista sairastaa mielenterveysongelmia, joista noin 6 % on syömishäiriöitä. Tilastot siis kertovat vakavasta tilanteesta, joihin ulkonäköpaineilla ja kasvaneilla vaatimuksilla ja odotuksilla on oma osuutensa. Pahimmassa tapauksessa ne voivat johtaa mielenterveysongelmiin ja syömishäiriöihin sairastumiseen.

Rikkinäistäkin itsetuntoa on kuitenkin mahdollista paikata ja siihen tarvitaan usein ulkopuolisen ihmisen apua. Hällströmin (2009, 144) mukaan oman arvon sisäistämiseen vaaditaan itsestä lähtevä oivallus, mutta sen löytämistä voidaan auttaa lohduttamisella, muiden ihmisten läheisyydellä, hyväksynnällä ja ymmärryksellä.

4 TAIDE- JA KULTTUURIKASVATUS MENETELMÄNÄ

Taide- ja kulttuurikasvatuksen voi määritellä monin tavoin. Yksinkertaisimmillaan se on kuitenkin sitä, että taiteen ja kulttuurin keinoin luodaan ja tulkitaan yhdessä toisien kanssa ympäröivää maailmaa, omaa itseä tai toisia (Löytönen & Sava 2011, 115). Kulttuurikasvatuksen avulla annetaan nuorille ja lapsille välineitä kohdata muita, kokea oma ainutlaatuisuus ja kasvattaa itsetuntemusta, kulttuurien monimuotoisuuden ymmärtämistä unohtamatta (Parkkola 2006, 137). Kulttuurikasvatus on hyödyllinen siinä, että saa mahdollista yksilön identiteetin rakentamisen. Luovalla ja itseilmaisullisella toiminnalla ihminen voi saada tapoja hallita elämäänsä ja kehittää itsetuntemustaan. Oman paikan ja identiteetin löytämisen perustana on myönteinen minäkuva, minkä rakentamisessa kulttuurikasvatuksella on tärkeä rooli. (Kalhama & Kitola & Walamies 2006, 31.)

4.1. Draamakasvatus

Draamakasvatus itsessään on valtavan laaja käsite. Yksimielisiä sen tarkasta määritelmästä ei tosin olla, sillä se on aina tekijöidensä näköistä ja siihen vaikuttavat aiemmat teoriat ja tulkinnat draaman ja teatterin käsitteistä. Heikkinen (2004, 19) kuitenkin määrittelee draamakasvatuksen brittiläisen käsitteenmäärittelyn mukaan, eli draamakasvatus on teatteria ja draamaa, jota tehdään erilaisissa oppimisympäristöissä ja joka käsittää niin osallistavan, esittävän, kuin soveltavan draaman genret. Draamakasvatuksen ulkopuolelle voidaan kuitenkin pudottaa terapia ja ammattiteatteri, niiden instituutionaalisten muotojen vuoksi. Tärkeintä draamakasvatuksessa onkin siis kasvatuksellinen, opetuksellinen ja elämyksellinen aspekti.

Draamakasvatuksen avulla voi oppia muun muassa draamasta, teatterista, taiteesta, kulttuurista, ympäröivästä maailmasta ja itsestään. Se on elämyksellinen ”tila”, ja kuten Heikkinen (2004, 30) totesi, draamakasvatus on elinikäinen prosessi, joka tapahtuu eri yhteyksissä ja kohtaamisissa ihmisten kanssa. Sen avulla voidaan luoda kulttuuria ja tarkastella sitä eri näkökulmista.

Suomessa draamakasvatuksesta kouluissa on puhuttu ilmaisutaitona tai draamapedagogiikkana. Termistön epämääräisyys on luultavasti hidastanut draamakasvatuksen vakavasti otettavuutta tieteenalana ja oppiaineena, mikä on sääli, sillä draamakasvatus on ohjausmenetelmänä vaikuttava ja se tarjoaa kentän hyvinkin laajalle oppimiselle. Oppiminen ei rajoitu pelkästään draaman ja teatterin muotoihin, vaan sitä voidaan soveltaa myös muihin oppiaineisiin. Draamakasvatuksen ja erilaisten genrejen avulla voidaan tutkia vaikkapa historiallisia aiheita draaman kautta. Itse koettu tapahtuma jää paremmin mieleen, koska kokemuksesta on tullut elämyksellinen niin esiintyjälle kuin katsojallekin, ja jälkeinpäin yhdessä ryhmän kanssa keskusteltu ja tutkittu aihe voi nostaa sellaisia kysymyksiä, joita ei itse ehkä olisi osannut ajatella. Draamakasvatus voi käynnistää myös sellaisen ajatusprosessin, joka voi johtaa pidemmälle, kuin esimerkiksi pelkkä luennon kuunteleminen. Tässä vaiheessa täytyy kuitenkin muistaa, että jokaisella on omat oppimistyyliinsä ja se mikä toimii jollekin, ei välttämättä ole paras vaihtoehto jollekin toiselle. Draamakasvatuksen vahvuus ohjausmenetelmänä piilee kokemuksellisuudessa - draaman avulla ja fiktion kautta voimme tehdä ja käsitellä sellaisia asioita, joita muuten emme voisi tai osaisi ymmärtää. (Heikkinen 2004.)

Valitsinkin draamakasvatuksen yhdeksi menetelmäksi ohjauskokonaisuuteeni juuri sen takia, että fiktion kautta on mahdollista käsitellä turvallisesti yhteisiä ja henkilökohtaisia kysymyksiä. Tärkeää on kuitenkin kokemuksen purkaminen ja analysoiminen - sitä kautta voimme oppia niin käsittelemästämme aiheesta, kuin kulttuurista, itsestämme ja ryhmästä. Yhdessä keskustelemalla ja aihetta purkamalla voi oppia uusia ja erilaisia näkökulmia.

4.2. Luova liike

Luova liike on improvisoitua liikettä, eräänlaista tanssia, jolla ei ole ennalta opeteltua koreografiaa, vaan osallistujan itsensä luomat liikeradat ja askelsarjat. Sen päämääränä ei ole jokin tietty ulkomuoto, vaan henkilön oma sisäinen kokemus liikkeestä ja sen merkityksestä. Tanssin ja liikkeen kautta on mahdollista tutkia ja luoda todellisuutta, minkä lisäksi luova liike tarjoaa puitteet kontaktille muiden kanssa ja oman itseilmaisun löytämiselle (Ylönen 2004, 7).

Luova liike vaatii osallistujalta kykyä heittäytyä ja ottaa oma keho vastaan avoimesti, tutkia sen liikkuvuutta ja liikkeen aiheuttamia tuntemuksia. Luova liike auttaa tanssijoita tutustumaan itseensä, käsittelemään tunteitaan ja harjoittelemaan uusia, tai ehkä ennemminkin unohdettuja, olemisen tapoja.

Liikkuminen on luonnollista ihmisille, mutta usein rajoitamme huomaamattamme liikumista yksinkertaisiin, arkipäiväisiin ja tuttuihin liikeratoihin. Monen ihmisen päivä koostuu jäykistä, tavallisista liikkeistä, kuten makoilu, istuminen, kävely ja seisominen. Harvoin nykyinen elämämme vaatii meitä ryömimään, hyppimään tai liikuttamaan rankaamme millään tavalla. Käytämme kehomme lihaksista ja kapasiteetista vain murto-osaa, vaikka kehomme ja lihaksemme on tehty taipumaan ja liikuttamaan, kurkottamaan, pomppimaan, juoksemaan, hiipimään – toisin sanoen liikkumaan – miksei jopa tanssimaan - monipuolisesti. Luova liike pyrkii tuomaan tämän huomion osallistujille – mihin kaikkeen kehomme pystyykään kun annamme sille luvan vapautua asettamistamme raameista.

Lapsena kehonkieli on ensimmäisiä tapojamme kommunikoida, mutta puheen myötä liikkeen merkitys vähenee. Kuitenkin usein varhaisessa lapsuudessa koetut tunteet ja aistimukset ovat kytköksissä kehoon ja liikkeeseen, eikä niitä ole yhtä helppo tavoittaa verbaalisen kielen avulla. Luovan liikkeen avulla on mahdollista nostaa esiin näitä primitiivisiä tunteita ja kokea itsensä fyysisenä ja ruumiillisena olentona. (Ylönen 2004, 7-8.)

Kuten monet muutkin taidekasvatukselliset menetelmät, myös luova liike voi auttaa osallistujaa ymmärtämään omia tunteitaan, löytämään yhteyden sisimpäänsä, omiin voimavaroihin ja luovuuteen, sekä käsittelemään sellaisia asioita ja tunteita, joihin sanat eivät välttämättä riitä.

4.3. Luova kirjoittaminen

Luova kirjoittaminen on kaunokirjallista tuottamista, jossa rajana toimii vain oma mielikuvitus. Yksinkertaisimmillaan se on siis vain kirjoittamista, asioiden listaamista, runoilua. Luovan kirjoittamisen harjoituksia voi hyödyntää ryhtyessään kirjoittamaan tavoitteellisemmin tai ihan vain omien ajatusten ja tunteiden herättelyyn. Harjoitusten tarkoituksena onkin virittää ihmisen aivot sellaiseen tilaan, että omat ajatukset, ideat ja tuntemukset on helpompi asetella sanoina paperille lauseiksi ja siitä kokonaisiksi teksteiksi. Claes Andersson (2002,13) tiivistää kirjoittamisen voiman siihen, että sen avulla voi muuttaa omaa elämäänsä, kehittää uinuvia kykyjään, toteuttaa mieltymyksiään ja vapautua lapsuuden ja nuoruuden asettamista kahleista. Luova kirjoittaminen onkin mainio tapa käsitellä sisäisiä konfliktejaan, mielenkiinnonkohteitaan tai tunteitaan. Usein paperille tuodut, sanallistetut ajatukset, muistot tai koetut kivut menettävät pahimman ikeensä kun ne näkee edessään konkreettisena.

Luova kirjoittaminen on ensisijaisesti henkilökohtainen prosessi, mutta jaettuina tekstit voivat herätä uudella tavalla eloon muiden palautteiden ja kommenttien myötä. Nuorten kanssa olen usein nähnyt luovan kirjoittamisen voiman juuri niinä hetkinä, kun kirjoitetut tekstit on jaettu muiden kanssa. Eräässä ryhmässä yhden nuoren teksti sai hänet itsensä ja myös kuuntelijat kyynelehtimään, sillä hänen kirjoittamansa kokemus oli niin voimakas ja samaistuttava kuuntelijoilleen. Luova kirjoittaminen voi siis tuoda ihmistä lähemmäs itseään, mutta myös tehdä ryhmästä tiiviimpi, läheisempi. Claes Andersson (2002, 20) toteaaakin ihmisen tarvitsevan muita ihmisiä, yhteisöä ympärilleen, sillä ilman toista ihmistä meidän ei ole mahdollista kasvaa ihmiseksi.

5 OHJAUSKOKONAISUUS SINISELLE VERSTAALLE

Tieni opinnäytetyön suhteen on ollut täynnä haasteita ja kivikkoja, mutta minulle oli alusta lähtien selvää, että haluan jollain tavalla tutkia miten taidekasvatukselliset menetelmät voisivat tukea nuorten kehonkuvaa ja auttaa käsittelemään paremmin ulkonäköpaineita. Onnekseni Sininen Verstaas oli kiinnostunut esittelemästäni aiheesta,

joten sovimme vastaavan kouluttajan Susanna Palon kanssa, että osallistun osana opinnäytetyötäni Ateljee sARTorian toimintaan kuuden viikon verran, jonka aikana suunnittelen ja ohjaan heille taidekasvatuksellisia menetelmiä sisältävän ja kehonkuvaa vahvistavan ohjauskokonaisuuden. Saatuani Opetusvirastolta tutkimusluvan opinnäytetyöhöni, aloitin ryhmässä 23.5.2016 ja olin sARTorian ja Rotondon mukana kolme päivää viikossa 30.6. saakka.

Ensimmäiset kaksi viikkoa keskityin pääasiassa tutustumaan Sinisen Verstaan toimintaan ja nuoriin. Koska Ateljee Rotondossa nuoria oli poikkeuksellisen vähän, ryhmät tekivät paljon yhteistyötä, ja sovimme ohjaajien kanssa ottavani myös Rotondon mukaan ohjaamiini harjoituksiin. Halusin haastatella nuoria ryhmänä heti ensimmäisen viikon aikana, jotta osaisin ottaa heidän vastauksensa ulkonäköpaineista ja itsetunnosta huomioon ohjaamissani harjoituksissa. Ohjausjaksoni ensimmäisinä päivinä kerroin nuorille opinnäytetyöstäni useaan otteeseen ja jaoin heille myös info-kirjeet opinnäytetyöhöni liittyen (liite 1). Nuorten anonymiteettiä kunnioitan pitämällä heidän nimensä, tarkan ikänsä ja sukupuolensa salassa viitatessani heihin tulevissa analyyseissani. Nuoret olivat iältään 17-24-vuotiaita ja yhteensä heitä oli ryhmässä 13 henkilöä, joista 8 osallistui aktiivisesti tutkimukseen.

Seuraavissa alakappaleissa esittelen käyttämäni tiedonkeruumenetelmät ja laadullisen tutkimuksen, sekä paneudun tarkemmin ohjauskokonaisuudessa käyttämiini harjoituksiin.

5.1 Tiedonkeruumenetelmät

Hyödynnän laadullisen tutkimuksen menetelmiä opinnäytetyössäni, koska kyseessä on ilmiöiden merkittävyyden ja vaikutuksen tutkiminen, eikä niinkään lukujen tai tilastojen analysointi, kuten kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena onkin kuvata tutkittavaa ilmiötä, sekä tulkita ja ymmärtää sitä syvällisesti (Kananen 2014, 18).

Ohjauskokonaisuuden suunnittelun ja ohjaamisen tueksi otin seuraavia tutkimusmenetelmiä, jotta saisin tutkittavasta asiasta mahdollisimman kokonaisvaltaisen käsityksen ja ymmärryksen:

1) Ryhmämuotoinen syvähaastattelu

Ryhmämuotoisessa syvähaastattelussa haastattelija keskusteluttaa ryhmää aiheesta vapaasti, ilman tarkempia teemoja tai ohjailua (Kananen 2014, 70-71). Valitsin syvähaastattelun juurikin sen keskusteleavan luonteen perusteella, sillä tarkoitukseni oli nimenomaan kerätä ennakkotietoa yhdestä isommasta aiheesta eli nuorten mielipiteistä ulkonäköpaineista ja itsetunnosta. Tukenani minulla oli haastattelupohja (liite 2), mihin olin kerännyt muutamia kysymyksiä keskustelun tueksi ja ohjaamiseksi. Saamiani tietoja käytin ohjauskokonaisuuden suunnittelussa ja johtopäätelmien tekemisessä. Haastatteluun osallistui kahdeksan nuorta.

2) Nuorten kokemusten havainnointi ja dokumentointi päiväkirjamerkinnöin

Havainnointia käytetään tiedonkeruumenetelmänä laadullisessa ja määrällisessä tutkimuksessa. Yleensä havainnoinnin kohteina toimivat yksilö ja tämän käyttäytyminen ja toiminta ryhmässä. Itse käytin osallistuvaa havainnointia, mikä tarkoittaa sitä, että olin toimijana mukana ryhmän toiminnassa ja sitä kautta pyrin tutustumaan ryhmän ja yksilöiden toimintaan. Havainnoinnissa käytetään usein päiväkirjaa, johon kirjataan ylös tutkittavasta aiheesta tai ilmiöstä nousseet huomiot. (Kananen 2014, 65-67.) Havainnoinnin valitsin siksi, että osana opinnäytetyötäni tein kuuden viikon ohjausjakson Sinisellä Verstaalla Ateljee sARToria ja Rotondo -ryhmien kanssa. Pääsin tätä kautta tutustumaan heidän toimintaansa ja nuoriin itseensä, mikä osaltaan helpotti ohjauskokonaisuuden rakentamisessa ja toteuttamisessa.

3) Vapaamuotoinen kirjoitelma

Kirjoitelma on eräänlainen eläytymismenetelmä, jossa aineisto kerätään pyytämällä tutkittavilta vapaamuotoinen kirjoitus kehyskertomuksen perusteella (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tässä tapauksessa kehyskertomuksena toimi kirjal-

linen ohjeistukseni (liite 4) kirjoitelmalle, jossa pyysin nuoria miettimään muutamia itsetuntoon, harjoituksiin ja ulkonäköpaineisiin liittyviä kysymyksiä, joihin toivoin nuorilta vastausta. Kirjoitelmalla uskoin saavani aitoja ajatuksia itsetunnon ja taiteen välisestä suhteesta. Yhteensä sain kerättyä kahdeksan kirjoitelmaa, mikä on mielestäni riittävä määrä tutkimuksen kannalta.

5.2 Nuorten kanssa tehdyt harjoitukset

Valitsin ohjauskokonaisuuden kolmeksi päämenetelmäksi luovan liikkeen, luovan kirjoittamisen ja draamakasvatuksen, sillä itselläni on niiden ohjaamisesta eniten kokemusta ja olen omassa elämässäni kokenut ne voimaannuttavimmiksi. Jälkimmäinen syy ei tietenkään ole tae, että harjoitukset toimivat myös muiden kohdalla, mutta nämä kaikki menetelmät kuitenkin voivat antaa keinoja, joiden avulla käsitellä eri tavoin omaa kehoaan ja itsetuntoaan.

Liitteistä löytyvästä menetelmäoppaasta löytyvät harjoitusten seikkaperäiset ohjeet. Tässä kappaleessa esittelen kuitenkin miksi valitsin kyseiset menetelmät ja muutamia harjoituksia, joiden koen olleen erityisen mielenkiintoisia, hedelmällisiä tai vastaavasti haastavia nuorten kannalta.

Koska aikaa oli rajatusti, en pystynyt tekemään ohjauskokonaisuudesta niin laajaa ja kattavaa, kuin olisin toivonut. Jaoin sen kuitenkin kolmeen teemaan, jotka koin tärkeiksi:

1. Minä positiivisuuden kautta (Luova kirjoittaminen)
2. Miten suhtaudun muihin? (Draamakasvatus)
3. Minun kehoni, minun unelmani (Luova liike)

Kokonaisuudessaan ohjauskertoja oli viisi 1,5-2 tunnin mittaista kertaa. Ensimmäisellä kerralla tutustuimme itseemme luovan kirjoittamisen avulla. Osa harjoituksista oli helppoja toisille, mutta toiset kokivat kirjoittamisen epäluontevaksi tavaksi ilmaista itseään. Aloitinkin siksi ohjaamisen yksinkertaisista harjoituksista, listojen tekemis-

tä, joissa kirjoitettiin ylös muun muassa kauniita asioita, lempipaikkoja ja asioita, jotka tekevät onnelliseksi, sekä asioita, joita toivoo tulevaisuudelta. Näiden erilaisten listojen perusteella pyysin nuoria kirjoittamaan rakkauskirjeen itselleen. Itsensä ajatteleva rakastavasti ja positiivisesti tuotti kuitenkin joillekin niin suuria vaikeuksia, etteivät he suostuneet tai voineet tehdä harjoitusta lainkaan. Pohdin johtopäätelmissä syitä tähän.

Draamakasvatuksellisissa harjoituksissa teimme kaksi erilaista kokonaisuutta, joissa molemmissa pohdimme omia ennakkoluuloja ja käsityksiämme muista. Itseään ja omaa arvoa peilataan usein muilta saatuihin palautteisiin ja siksi koen tärkeäksi huomioida myös muiden ihmisten vaikutuksen omanarvontunteeseen. Entä miten omat ennakkoluulot muita kohtaan vaikuttavat minuun ja muihin? Voiko olla sinut itsensä kanssa, jos ei pysty hyväksymään muiden erilaisuutta? Entä toisinpäin?

Ensimmäisessä kokonaisuudessa käsitelimme omia ennakkoluuloja. Paperille oli liimattu lehdistä leikattuja, erilaisten ihmisten kuvia. Jokainen nuori sai yhden paperin, jonka jälkeen jokainen kirjoitti paperille ihmisestä kuvan perusteella välittyvän ensivaikutelman. Mitä hän tekee työkseen? Millainen hän on ihmisenä? Minkä ikäinen tämä ihminen on? Mielikuvat taiteltiin tämän jälkeen piiloon, jonka jälkeen paperi annettiin seuraavalle ringissä ja näin jokaisella oli taas uusi kuva edessään. Paperin kierrettyä jokaisen ringissä olleen, kirjoitukset käytiin läpi ja niistä keskusteltiin. Mistä jotkin mielikuvat syntyvät? Millaisia ennakkoluuloja juuri minulla on? Mistä ne johtuvat? Harjoituksilla pyrittiin saada nuoria miettimään ja kenties kyseenalaistamaan omia ennakkoluulojaan, ja ymmärtämään, että pelkkä ulkonäkö ei välttämättä kerro ihmisestä ja hänen todellisesta luonteestaan mitään.

Draamakasvatuksen toisessa kokonaisuudessa taas käsiteltiin enemmänkin omaa positiivista suhtautumista muihin. Erilaisten lämmittelevien harjoitusten avulla ideana oli tuoda ryhmää yhteen ja auttaa heitä tutustumaan toisiinsa, sekä johdatella heitä kokonaisuuden pääaiheeseen, eli muiden hyväksymiseen sellaisina kuin he ovat. Huomasin ryhmää seurattessani, että monen nuoren oli usein vaikea puhua itsestään mitään hyvää, sillä he kokivat niin vahvasti olevansa jollain tavoilla

vääränlaisia, huonoja. Näillä harjoituksilla halusin saada heidät huomaamaan hyvät puolensa muiden palautteiden kautta.

Luovan liikkeen harjoitusten tarkoituksena oli auttaa nuoria oppia tuntemaan oma keho ja tavat, joilla sitä voi liikuttaa, ja kenties kehollisen oivaltamisen kautta myös oppia hyväksymään paremmin oma vartalo ja ehkä jopa rakastamaan sitä uudella tavalla. Luovan liikkeen avulla ja ohjauskokonaisuuden päätökseksi halusin myös suunnata nuorten katseita tulevaisuuteen ja unelmiin.

Luovan liikkeen harjoitukset nämäkin tuottivat joillekin nuorille hankaluuksia, sillä liikkeeseen heittäytyminen ja tietoisuus omasta kehosta voi tuntua nolostuttavalta, ahdistavalta ja jopa pelottavalta. Painotinkin jokaisen harjoituksen kohdalla, että jokainen saa osallistua sillä panostuksella kuin itse haluaa tai kokee hyväksi. Mikäli harjoitukseen ei halua osallistua ollenkaan, se on myös täysin hyväksyttävää, mutta muut on otettava huomioon ja annettava heille tilaa osallistua harjoituksiin rauhassa.

6 TULOKSET

Opinnäytetyöni tulokset keräsin haastattelemalla Ateljee sARTorian ja Rotondon nuoria ryhmänä, havainnoimalla heitä ohjauskokonaisuuden aikana kirjoittamalla päiväkirjaa, sekä lopussa pyytämällä heiltä vapaamuotoisen kirjoitelman, jossa toivoin heitä pohtimaan nuorten kokemia ulkonäköpaineita ja miten niitä voisi helpottaa, sekä kertomaan kokemuksiaan teettämistäni harjoituksista. Seuraavissa kappaleissa esitelen tuloksia.

6.1. Ryhmähaastattelun rakenne ja tulokset

Ryhmähaastattelu toteutettiin keskustelumutoisesti ensimmäisellä viikolla ennen varsinaisten taidekasvatuksellisten harjoitusten aloittamista. Ateljee sARToriolla ja Rotondolla on ollut tapana aloittaa päivä aamupiiroksella, eli molempien ryhmien nuoret ja ohjaajat kokoontuvat saman pöydän ja omien piirroslehtiöidensä ääreen ja

piirtävät tai maalaavat tuntemuksiaan yhdessä sovitun teeman mukaisesti. Tätä aamupiiirrosta hyödynsin ennen haastattelua aiheeseen virittäytymisenä ja pyysin nuoria ensin valitsemaan vahvuuskorteista omaa itseä ja vahvuuksiaan kuvaavan kortin, ja sen jälkeen maalaamaan kuvan tuomista tuntemuksista ja omista hyvistä puolista.

Aamupiiirroksen jälkeen oli lyhyt kahvitauko, jonka jälkeen kokoonnuimme jälleen saman pöydän ääreen ryhmähaastattelua varten. Ennen haastattelua varmistin nuorilta heidän suostumuksensa haastattelun nauhoittamiseen ja painotin, että myös haastattelun jälkeen voi ilmaista aiheesta heränneitä ajatuksia. Haastattelun jäykkyyden välttämiseksi pyysin nuoria jälleen piirtämään ajatuksiaan ulkonäköpaineista lehtiönsä keskustelun ohella.

Haastattelussa oli mukana kahdeksan nuorta, sekä kaksi ohjaajaa, jotka enimmäkseen pysyttelivät taka-alalla. Pyysin nuoria kertomaan heidän käsityksiään hyvästä ja huonosta itsetunnosta, ulkonäköpaineista, sekä siitä mitkä seikat näihin asioihin vaikuttavat ja mitä niille voisi tehdä. Haastattelupohja löytyy liitteestä 2 ja nuorten haastattelun aikana syntyneet piirrokset löytyvät liitteestä 3.

Haastattelussa käsiteltiin ensin itsetuntoa ja sen määritelmää, sekä merkitystä. Nuoret olivat yhtä mieltä siitä, että vahvan itsetunnon omistava ihminen ei koe tarvetta mollata tai painaa muita alas, sillä hän on tasapainossa itsensä kanssa. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, kannustaa muita eikä korosta liiaksi itseään. Huono itsetunto taas näkyy nuorten mukaan monella tavalla, mutta muun muassa epävarmuutena ja muiden, sekä omien virheiden osoittelemisella. Nuoret pohtivat myös sitä, että huonon itsetunnon voi myös piilottaa esittämiseen – usein henkilö saattaakin vaikuttaa liiankin itsevarmalta peittääkseen oman epävarmuutensa.

Nuorten mukaan itsetuntoon vaikuttaa muun muassa perhe, ystävät ja muut läheiset, sekä ympäristö ja työpaikka. Yhdeksi vahvaksi puheenaiheeksi nousivat myös yhteiskunnalta ja medialta tulevat paineet. Eräs nuori koki vaikeaksi hahmottaa mitkä ovat omia haluja ja toiveita, ja mitkä syötetään meille median kautta. Medialta tulevat vaatimukset liitettiin vahvasti ulkonäköpaineiden syyksi. Nuoret miettivät, että ei ole

kumma, että ulkonäköpaineet ovat niin vahvasti jokaisen nuoren elämässä, kun televisiossa ja lehdissä toivotetaan ulkonäkökeskeisistä fitness-elämäntyyleistä ja laihduttamisesta.

Itsetunnon vahvistamiseen nuoret pohtivat auttavan saatu positiivinen palaute, sekä itsensä hyväksymisen ja tasapainon löytäminen. Jopa plastiikkakirurgia, oman ulkonäön parantelu kävi yhden nuoren mielessä. Positiivista palautetta pohdittiin paljon. Erään nuoren mielestä hyvä itsetunto lähtee itsensä kehumisesta, mutta myös muilta saatu palaute on tärkeä osa itsetunnon vahvistamisessa ja jo tulleiden vahinkojen korjaamisessa nuorten mielestä.

Koetut ulkonäköpaineet jakoivat mielipiteitä. Osa koki niitä vahvasti ja toiset taas vähemmän. Eräs nuori totesi, että ulkonäköpaineet tulevat luultavasti aina olemaan osa tätä yhteiskuntaa, mutta se on itsestä kiinni, antaako niiden vaikuttaa. Osa koki itsetuntonsa olevan niin vahvoilla kantimilla, etteivät muiden mielipiteet liiemmin vaikuta. Toiset kuitenkin myönsivät, että ulkonäköpaineet vaikuttavat ja ovat vaikuttaneet heidän elämäänsä niinkin paljon, että jopa kaupassakäynti on tuntunut ahdistavalta. Uimarannalle eräs nuori ei halua edes lähteä, sillä hän sanojensa mukaan vertailee itseään ja kehoaan muihin, ja tämän takia kokee riittämättömyyttä omassa vartalossaan.

Itsensä vertailu muihin koettiin pahaksi asiaksi itsetunnon ja tasapainon löytämisen kannalta. Eräs nuori perusteli sitä niin, että aina löytyy joku, joka on kauniimpi tai laihempi tai mitä vain ikinä tavoitteleekaan.

Toisaalta erilaisten vartaloiden näkeminen auttaa ulkonäköpaineiden käsittelyä erään nuoren mielestä:

”Meillon siel (kuntosalilla) infrapunasauna, niin sit siellä näkee kaiken kokosia, eri vartalomallisia ihmisiä, niin sit se avartaa sitä näkemystä siitä, että no okei, vaikka tolla onki täydelliset jalat niin sillei kuitenkaan oo littana vatsa --, siin tulee sit semmosta yksilöllisyyttä, et se auttaa olemaan ehkä vähän lempeämpi omaa kehoa kohtaan.”

Haastattelun lopuksi kävimme läpi nuorten tekemiä piirroksia ulkonäköpaineista. Piirroksissa oli erilaisia, voimakkaita teemoja, kuten synkkiä värejä, pään sisäisiä ”möykyjä” eli itsekriittisyyttä, sekä kehoon kohdistuvaa muokkaamisen tarvetta. Eräs nuorista pohti teoksellaan sitä, miten hän, syömishäiriön kokeneena, oli joutunut kokemaan nurinkurista kohtelua muilta. Silloin kun hänen sairautensa oli pahimmillaan ja hänen vointinsa huonoimmillaan, hän sai eniten hehkutusta ja kehuja ulkonäöstään ikätovereiltaan. Se tuntui hänestä sairaalta - miten ihmiset saattavat ihannoida sellaisia kehoja, joissa ihmisellä itsellään ei ole hyvä olla, vaan hän kärsii todella paljon.

6.2 Ohjausjakson aikana tehty havainnointi ja dokumentointi

Ohjausjakson aikana havainnoin nuoria ja heidän toimintaansa niin harjoituksissa, kuin verstaan muina työaikoina. Huomiot dokumentoin pitämällä päiväkirjaa. Nuoret antoivat suullisen hyväksyntänsä töidensä kuvaamiseen. Tehdyt huomiot liittyivät käytyihin keskusteluihin, sekä harjoitusten ja aiheen herättämiin ajatuksiin nuorissa.

Opinnäytetyön aiheeni ja nuorten ulkonäköpaineet herättivät paljon keskustelua nuorissa. Keskustelin aiheista heidän kanssaan ja päiväkirjamerkintäni koskevat pääasiassa niitä. Nuoret kokivat keskusteluissaan käsittämättömäksi sen, miksi ulkopuolelta ja medialta tulevat paineet ovat niin kovat – miksi en kelpaa tällaisena? Toisaalta myös oma itsetunto puhututti ja muutamien nuorien vahva itseluottamus ja positiivisuus näyttivät herättävän myös muissa varmuutta omaan tekemiseen.

Tehdyt huomioni liittyvät myös Sinisen Verstaan toimintaan ja sen kehittämiseen. Käyn kehitysideoita tarkemmin läpi luvussa 7 JOHTOPÄÄTELMÄT.

6.3 Kirjoitelma ja saatu palaute

Ohjauskokonaisuuden viimeisellä viikolla, harjoitusten jälkeen, pyysin nuorilta ja ohjaajilta vapaamuotoisen kirjoitelman, jossa toivoin heidän pohtivan Sinisen Verstaan toiminnan ja ohjauskokonaisuudessa käytettyjen menetelmien merkitystä, sekä nii-

den mahdollista vaikutusta heidän omaan kehonkuvaansa ja itsetuntoonsa. Kirjoitelman palautti kahdeksan nuorta ja yksi ohjaaja. Yksi paikalla olleista nuorista ei halunnut osallistua kirjoitelman tekoon, koska oli ollut poissa useimpien harjoitusten aikana. Ohjeet kirjoitelmaan löytyvät liitteestä 4. Tekstin ohessa on lainauksia nuorten kirjoitelmista. Iän ja sukupuolen olen jättänyt pois nuoren anonymiteettiä suojellakseni.

”Ensimmäistä kertaa törmäsin ryhmätoimintaan, jossa itsetuntoa ja ulkonäköpaineita oikeasti mietittiin ja harjoiteltiin olemaan omia itsemme sen sijaan että olisi puolivillaisesti tokaistu ”ole oma itsesi”. Käytimme paljon taidetta ryhmässä ja uskon, että taide on erittäin hyvä tapa tuoda esille ja käsitellä omaa ainutlaatuista persoonaa. Harjoitukset toivat esille uusia asioita kehostani ja persoonastani, joita en ollut edes tajunnut mieltä. Erityisesti luova liikunta ja pienet näytelmät avarsivat omaa kehonkuvaani.”

”Taiteella voi tajuta, että oma vartalo on taideteos. Voit koristella sitä, taivutella eri asentoihin, se on sun temppeli. Harjoitukset laittoivat miettimään. Ja erityisesti tykkäsin siitä kehon osien liikuttelusta. Siinä tajuaa, että miten mahtava sä oot. Miten kaikki toimii just niinku pitää.”

Kuudessa kahdeksasta kirjoitelmasta todettiin, että taide koettiin hyödylliseksi ja toimivaksi tavaksi tutustua omaan itseensä ja käsitellä omaa kehonkuvaansa. Yksi nuorista kirjoitti, että hän ei kuitenkaan kokenut teettämieni harjoitusten auttaneen hänen kehonkuvansa vahvistamisessa, koska oma minäkuva oli parhaillaan käymässä läpi kriisiä. Kaksi muuta nuorta kokivat, ettei harjoituksista ollut heille lainkaan positiivista vaikutusta ja toisen näistä nuorista harjoitukset saivat vain negatiivisella tavalla tietoisemmaksi omasta kehosta.

”Omaa itsetuntoani uskon vahvistavan positiivinen palaute ja omien vahvuuksien kehittäminen, mutta ennen kaikkea itsetuntemuksen uskon olevan avain hyvään itsetuntoon.”

”Itsetuntoa voi parantaa kohtelemalla itseään rakkaudella, terveydellä, että on mahdollisimman hellä itseään kohtaan. -- Koska silloin kun välität ja jumaloit (itseäsi) kaikkine epätäydellisyyksineen, pystyt

paistaa sun valoa muihin. Tärkeää on myös tehdä sitä mitä haluaa. Ja ei arvostella kaikkea, ei vertailla muihin.”

Pyysin nuoria myös pohtimaan asioita, jotka vahvistavat heidän itsetuntoaan. Ylläolevien sitaattien lisäksi nuoret listasivat vaikuttaviksi tekijöiksi muun muassa sen, kun toiset huomaavat taiteellisen kehityksesi ja antavat siitä ja muista hyvistä puolistasi positiivista huomiota. Myös itseinhoamisen tietoisien lopettamisen ja omien vahvuuksien aktiivisen ajattelun on eräs nuori kokenut merkittäväksi itsetuntoaan vahvistavaksi asiaksi.

Sinisen Verstaan toiminnan merkitys koettiin myös tärkeäksi ja ilokseni harjoituksistakin suurin osa nuorista kirjoitti pitävänsä:

”Nyt Sinisellä Verstaalla ollessani itsetuntoni on vaan vahvistunut. -- Verstaalla ollessani olen saanut uusia ystäviä sekä tehdä sitä mistä pidän. Tämä työtoiminta kokemuksena on ollut erittäin valaiseva ja hyvä paikka. Niinan ohjaamat harjoitukset ovat olleet erittäin kivoja ja rentouttavia, ja olen oppinut hyväksymään paremmin itseni, mistä olen erittäin iloinen ja kiitollinen Niinalle.”

7 JOHTOPÄÄTELMÄT

Opinnäytetyöni kaksi keskeistä tutkimuskysymystä olivat:

1. Millainen merkitys taide- ja kulttuurikasvatuksella on Ateljee sARTorian ja Rondon nuorten omanarvontunteeseen ja käsitykseen itsestä, sekä
2. Kokevatko nuoret draamalliset menetelmät hyödyllisiksi kehonkuvansa vahvistamisessa?

Ryhmähaastattelusta, ohjauskokonaisuudesta kerätystä aineistosta ja loppukirjoittelusta oli havaittavissa kolme seuraavanlaista, vahvaa teemaa: (1) ulkonäköpaineet koettiin johtuvan vahvasti median ja yhteiskunnan asettamista vaatimuksista, mutta

(2) taidemenetelmillä pääasiassa uskottiin olevan voimaannuttava vaikutus nuorten kehonkuvaan, ja (3) ne, jotka kokivat harjoitukset hyödyllisiksi, huomasivat harjoitusten vahvistavan omaa itsetuntemusta ja sitä kautta myös itsetuntoa. Toisaalta ryhmässä oli myös useampi nuori, jotka kokivat, ettei harjoituksista ollut hyötyä heille. Kirjoitelmien kautta saadussa palautteessa oli siis havaittavissa kaksi ääripäätä – erittäin paljon hyötyä ja ei lainkaan hyötyä.

Osalle harjoitukset olivat erityisen vaikeita, sillä he itsekkin kertoivat suhtautuvansa erittäin kriittisesti ja perfektionistisella asenteella itseään kohtaan. Yhdeksi isoimmaksi haasteeksi koenkin ohjauskokonaisuudessa olleen sen, ettei aikaa ollut riittävästi, jotta olisin voinut rakentaa kokonaisuudesta tarpeeksi helpon ja lempeän juuri näitä ihmisiä ajatellen, jotka eniten näitä harjoituksia olisivat tarvinneet itsetunto-ongelmiensa vuoksi. Tein myös virheen ottaessani ensimmäiselle kerralla liian haastavia harjoituksia, kuten rakkauskirjeen kirjoittamisen itsellensä. Harjoituksen vaikeus tuntui saavan osan nuorista lukittautumaan entistä enemmän itseensä ja uskon, etteivät he sen takia olleet innokkaita jatkossakaan osallistumaan harjoituksiin. Vastavia kokonaisuuksia suunnitellessa olisikin hyvä ottaa huomioon, ettei itsensä rakastamisen konsepti ja omat hyvät puolet ole kovinkaan helppo asia käsitellä, varsinkin jos oma itsetunto ja minäkuva ovat rikkiäisiä. Luottamuksen rakentaminen ohjaajan ja nuorten välille vaatii myös aikaa. Ideaaleinta olisikin, että vastaava ohjauskokonaisuus sijoitettaisi pidemmälle aikavälille, jolloin todellista kehitystä voisi ollakin nähtävissä, ja että harjoitukset ja aiheet olisivat alussa tarpeeksi helppoja nuorten käsitellä. Toki jokaisen on hyvä haastaa myös omia mukavuusalueen rajoja, mutta kun käsitellään näin herkkää aihetta kuin minuus ja oma itsetunto, niin on parempi ottaa rauhallisesti kuin syöksyä aiheeseen suin päin.

Haastavaa ohjauskokonaisuuden kannalta oli myös ryhmien irrallisuus. Ateljee sARTorian ja Rotondon ryhmiin otetaan aina muutaman kuukauden välein uusia nuoria, kun paikkoja vapautuu ryhmistä aiempien nuorten jatkaessa muun muassa töihin tai opiskelupaikkoihin. Kesken ohjausjaksoni Rotondolle tulikin lisää nuoria, joilla havaitsin olevan vaikeuksia sopeutua ja sitoutua ryhmien toimintaan. Neljästä uudesta nuoresta yksi näytti kommunikoivan muun ryhmän kanssa ja hänkään ei halunnut osallistua teettämiini harjoituksiin. Vastaavan ohjauskokonaisuuden kannalta olisikin hyvä,

että ryhmä pysyisi yhtenäisenä koko kokonaisuuden ajan. Taidekasvatukselliset menetelmät ovat usein luonteeltaan sellaisia, että ne saattavat herättää kipeitäkin asioita alitajunnasta ja tällaisen kehitysprosessin aikana on erityisen tärkeää, että ryhmä on tuttu ja turvallinen, jotta omia tunteita uskaltaa käsitellä. Kun nuori tuodaan ryhmään, jota hän ei tunne, ei ole ihme, ettei hän halua heti astua käsittelemään herkkiä, omaa minuuttaan ja kehonkuvaa sivuavia aiheita outojen ihmisten keskellä. Yleisen ilmapiirin ja nuorten voimaantumisen takia suosittelenkin Sinisen Verstaan ohjaajia miettimään yhdessä ryhmäytymisen tärkeyttä. Ryhmäytyminen on olennaista ryhmän dynamiikan kannalta, jotta ryhmä voi olla toimiva ja yksilöitään kannatteleva. Aku Kopakkala määrittelee ryhmän joukoksi ihmisiä, joilla on keskinäistä vuorovaikutusta, yhteisiä tavoitteita ja käsitys siitä, ketkä ryhmään kuuluvat (Kopakkala 2011, 36). Jo nämä määritelmät näyttivät jäävän epäselviksi osalle kesken tulleita nuoria. Vastuu nuorten tutustuttamiseen onkin ohjaajalla, sillä ryhmän muodostusvaiheessa (forming) ryhmän jäsenet ovat riippuvaisia ohjaajasta, tämän ohjeista ja avusta tavoitteiden selkiyttämisessä (Kopakkala 2011, 49). Ryhmään tutustuminen vaatii myös aikaa. Selkeä ryhmäytystilanne tarjoaa nuorille väylän olla turvallisesti vuorovaikutuksessa keskenään, mitä vaaditaan, jotta ryhmä voisi toimia. Nyt vastuu tutustumiseen tuntui jäävän nuorille itselleen, mikä uudessa tilanteessa voi tuntua nuoresta jopa ahdistavalta, etenkin kun jo olemassa olevassa ryhmässä suurin osa on tuntenut toisensa jo pidempään. Nuorten jääminen ulkopuolelle vaikutti näin ollen ohjauskokonaisuuteeni, mutta uskon sen vaikuttavan myös Sinisen Verstaan ja ryhmien muuhun toimintaan ja keskinäiseen toimivuuteen. Uusien nuorten saapuessa ryhmään koki-sinkin erityisen tärkeäksi ryhmäyttämisen vaikkapa käyttämälläni draamallisilla menetelmillä, jotta kokemus ajasta Sinisellä Verstaalla olisi nuorille mahdollisimman antoisaa ja voimaannuttavaa.

Tutkimukseni ei ole ohjausjakson lyhyiden vuoksi tarpeeksi kattava voidakseni todentaa pätevää vastausta taidemenetelmien vaikuttavuudesta nuorten ulkonäköpainneiden käsittelyssä ja itsetunnon vahvistamisessa. Tutkimus antaa kuitenkin Siniselle Verstaalle arvokasta tietoa, välineitä ja menetelmiä käsitellä tämän kaltaisia aiheita nuorten kanssa. Sinisen Verstaan toiminta on painottunut pääasiassa kädentaitoihin ja voin lämpimästi suositella tilaajaani ottamaan ohjaamiani harjoituksia mukaan ryhmien toimintaan, sillä nuorten antamien palautteiden mukaan suurin osa heistä

kokee taiteen vahvana keinona kehittää ja vahvistaa omaa kehonkuvaansa. Tämän lisäksi Päivi Rantala painottaa artikkelissaan ”Taidelähtöinen toiminta katalysaattorina ja näkyväksi tekijänä” (2013), että vaikka osa saattaisi sen hetkisessä tilanteessa kokea, ettei taidelähtöisillä harjoituksilla ole vaikutusta, niin joku muu voi huomata henkilön käyttäytymisen muuttuneen. Kokemus on siis subjektiivinen. Toisaalta vaikuttavuuden selkeät tulokset ovat hankalia todentaa ja ne saattavat näkyä vasta viikkojen, jopa kuukausien päästä. Onkin siis vaikea sanoa johtuuko muutos juuri tehdystä taidekasvatuksellisista harjoituksista. Rantala toteaa kuitenkin vastaavien harjoitusten arvon löytyvän ennen kaikkea sen hyvinvoinnillisuudesta yksilöille ja yhteisölle. (Rantala 2013, 90-92) Ja juuri tästä syystä tälläkin tutkimuksella on merkitystä. Tutkimuksen tulokset antavat tarpeeksi viitteitä siihen, että juuri tälle ryhmälle taidekasvatuksellisilla menetelmillä on heidän itsetuntoonsa ja itsetuntemukseensa vahvistava vaikutus.

Kulttuurisen nuorisotyön näkökulmasta tutkimus antaa jälleen lisää tietoa taidemenetelmien vaikuttavuudesta, ainakin yhden ryhmän osalta. Kasvavat ulkonäköpaineet näkyvät yhteiskunnassamme entistä vahvemmin ja sen vuoksi meidän on nuorisotyöntekijöinä tartuttava aiheeseen ja sen käsittelyyn entistä hanakammin, jotta vahinkoja olisi mahdollista ennaltaehkäistä. Ulkonäköpaineet ovat osaltaan visuaalisemmaksi muuttuneen median ja kulttuurin tuotosta, ja juuri siksi erityisesti kulttuurisella nuorisotyöllä on vastuunsa nuorten kasvattamisessa ymmärtämään miten näitä paineita, omaa itsetuntoaan ja kehonkuvaansa voisi käsitellä. Tämä opinnäytetyö on vain yksi monista tutkimuksista, joka tukee sitä ajatusta, että taidekasvatuksellisilla menetelmillä on vaikutusta.

8 LOPUKSI

Kuten aiemmin mainitsinkin, opinnäytetyöni ja opintojeni viimeinen taival on ollut erityisen haastava, mutta samalla myös antoisa itselleni. Oma elämäni on ollut kevään aikana myllerryksessä vakavan sairastumisen myötä, mikä on osaltaan vaikuttanut tähän prosessiin hidastavasti. Sairastumiseni vuoksi aihe on ollut erittäin lähellä itseäni, mikä voi olla toisaalta hyväksi, mutta toisaalta haitallista tutkimusta ajatellen. Olen kuitenkin pyrkinyt pysymään aiheesta sen verran etäällä, että pystyn käsittelemään tutkimustuloksia objektiivisesti ja olen mielestäni onnistunut siinä hyvin. Sairastumiseni on toisaalta innoittanut minua pohtimaan aihetta erityisen tarkasti ja palaamaan siihen yhä uudestaan ja uudestaan, sekä miettimään monelta kannalta miten itse voisin auttaa muita samassa tilanteessa olevia.

Ajanjakso Ateljee sARTorian ja Rotondon kanssa ja opinnäytetyöni parissa on ollut erittäin antoisaa, sillä sain kunnian kohdata uskomattoman viisaita ja avarakatseisia nuoria, sekä tutustua Sinisen Verstaan ihaniin ja kannustaviin ohjaajiin. Olen itsekkin oppinut ja kasvanut viimeisen neljän kuukauden aikana paljon, niin ihmisenä, kuin nuorisotyön ammattilaisena, ja juuri näiden nuorten kanssa työskentely on saanut minut muistamaan kuinka paljon tätä alaa rakastankaan, kaikkine haasteineen ja ilon aiheineen. Olen kiitollinen Sinisen Verstaan väelle jokaisesta jaetusta ajatuksesta ja kokemuksesta.

Mitä sitten opinkaan lopulta?

Ateljee sARTrian ja Rotondon nuoret luettelivat seuraavanlaisia ominaisuuksia hyvästä ihmisestä: ihminen, jolla on hyvä itsetunto, on itsevarma, hänellä on terve minäkuva ja hän on tasapainossa itsensä kanssa. Hän ei anna muiden jyrätä yli, eikä anna ulkopuolelta tulevien paineiden vaikuttaa liikaa hänen käsitykseensä itsestään.

Hyvä itsetunto ei kuitenkaan tule itsestään. Itsetunnon kehittämiseen, tukemiseen ja vahvistamiseen tarvitaan paljon apua niin ympäristöltä, mutta se vaatii työtä myös henkilöltä itseltään. Itsetunnon voisikin ajatella olevan kuin puu: Se rakentuu ja kasvaa jatkuvasti, ja myönteisellä kasvulla onkin todettu olevan erityisen tärkeä rooli

nuorten itsetunnon kehityksessä. Cacciatore, ym. ovat verranneet nuorta puuhun ja itsetuntoa puun runkoon. Jos puun on mahdollista kasvaa hyvissä olosuhteissa, sen rungosta tulee vahva ja oksista vakaat ja tukevat. (Cacciatore, ym. 2008, 43.) Hyvän itsetunnon perusta rakennetaankin lapsuudessa, kotona. Eräs haastattelemistani nuorista kertoi, ettei hän koskaan saanut kotona kaipaamaansa tukea ja kannustusta, vaan pahimmillaan hänen äitinsä oli haukkunut häntä rumaksi ja huonoksi. Nuori koki itsetuntonsa ymmärrettävästi heikoksi, mutta kertoi myös, että ystäviltä ja puolison vanhemmilta saatu tuki ja rakkaus oli auttanut paikkaamaan lapsuudessa saatuja kolhuja.

Kodin pitäisi olla se ensimmäinen tukipilari lasten ja nuorten itsetunnon vahvistamisessa, mutta aina näin ei valitettavasti ole. Joskus aikaansaatu tuho voi olla niin hirtittävää, että itsetunnon paikkaamiseen vaaditaan vuosikausien työ. Itsetunnon vahvistaminen ei kuitenkaan ole mahdotonta, ja joskus yksikin turvallinen ja kannustava aikuinen riittää auttamaan nuoren itsetunnon takaisin turvallisille vesille.

Nuorisoalan ammattilaisena meistä jokaisen olisikin muistettava se, millainen vastuu meillä on. Se, miten puhumme itsestämme ja omasta ulkonäöstämme, vaikuttaa huomaamatta nuoriin ja ympärillämme oleviin ihmisiin, työkavereihin, perheenjäseniimme. Se, miten kannamme ja arvostamme omaa kehoamme, ulkonäköämme, näkyy sietämättömän selvästi ulospäin. Mikäli jatkuvasti arvostelemme itseämme ja puhumme nuorten kuullen vaikkapa siitä, kuinka pitäisi pudottaa muutama kilo tai miten taas pitäisi alkaa vahtimaan enemmän kaloreita, annamme nuorille sen kuvan, että vain hoikkana tai hoikempana voi olla hyväksytty, arvokas. Vastaavien kommenttien ääneen sanominen ei hyödytä ketään, vaan lisää ympäristössä tunnetta siitä, että pitää olla tietynlaisen näköinen ollakseen hyväksytty, vaikka painoindeksillä, ihon kunnolla, hiusten pituudella tai millään ulkonäöllisellä seikalla ei pitäisi olla tekemistä sen kanssa, kuinka arvokas olet ihmisenä.

Ulkonäköpaineet ovat niin kokonaisvaltaisesti vaikuttava asia, että mitään yhtä, helppoa ratkaisua niiden purkamiseksi ei ole. Voimme kuitenkin aloittaa siitä, että opettelemme rakastamaan itseämme juuri tällaisina vajavaisen täydellisenä olentoina ja

lakkaamme arvostelemasta omaa kehoamme muiden kuullen. Loppuun voisinkin lainata erään nuoren kirjoitelmasta löytynyttä lausetta:

”Koko elämä on kiinni siitä miten paljon rakastat ittees.”

Niinpä niin. Mikä voisikaan olla suurempi palvelus itsellemme, muille ja elämällemme, kuin itsensä rakastaminen?

LÄHTEET

- Andersson, Claes 2002. Luova mieli. Kirjoittamisen vimma ja kauneus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Bulik, Cynthia 2012. Nainen peilissä. Ulkonäköpaineet ja itsetunto. Suom. Paula Er-
kintalo. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Cacciatore, Raisa & Korteniemi-Poikela, Erja & Huovinen, Maarit 2008. Miten tuen
lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WS Bookwell Oy.
- Heikkinen, Hannu 2004. Vakava leikillisuus. Draamakasvatusta opettajille. Vantaa:
Dark Oy.
- Helsingin Opetusvirasto 2015. Oppimisympäristöjen tunnistamisraportti, Sininen
Verstas. Viitattu 23.3.2016.
[http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/c32dfae9-7e18-49f8-b54d-
3cc6e8844b37/Oppimisymp%C3%A4rist%C3%B6n+tunnistamisraportti+2015+Sin-
inen+Verstas.docx?MOD=AJPERES&CACHEID=c32dfae9-7e18-49f8-b54d-
3cc6e8844b37](http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/c32dfae9-7e18-49f8-b54d-3cc6e8844b37/Oppimisymp%C3%A4rist%C3%B6n+tunnistamisraportti+2015+Sininen+Verstas.docx?MOD=AJPERES&CACHEID=c32dfae9-7e18-49f8-b54d-3cc6e8844b37)
- Hällström, Lotta 2009. Painajainen puntarilla. Syömishäiriöt ja niiden ehkäisy. Hä-
meenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Kalhama, Pilvi & Kitola, Arja & Walamies, Molla 2006. Kulttuurikasvatuksen konteks-
teja ja määrittelyä. Teoksessa Kalhama, Pilvi & Vartiainen, Pekka (toim.) 2006.
Kulttuurista kasvua. Näkökulmia kulttuurikasvatukseen. Vaajakoski: Gummeruk-
sen Kirjapaino Oy, 31.
- Kananen, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiiv-
isen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Juvenes Print.
- Kopakkala, Aku 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttami-
nen. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Löytönen, Teija & Sava, Inkeri 2011. Taidepedagogiikka tarinoiden ja tunteiden tulk-
kina. Teoksessa Anttila, Eeva 2011. Taiteen jälki. Taidepedagogiikan polkuja ja
risteyksiä. Helsinki: Edita Prima Oy, 115.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton kyselytutkimus 2012. 15-18 –vuotiaiden tyttöjen itsetunto ja ruumiinkuva. Viitattu 1.9.2016

<http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/794493c77815775c6b3d89a6ac7b203d/1472756188/application/pdf/15296501/MLLn%20tytt%C3%B6kysely%202012%20TIIVISTELM%C3%84%20JA%20JOHTOP%C3%84T%C3%96KSET.pdf>

Marttunen, Mauri & Karlson, Linnea 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Marttunen, Mauri & Huurre, Taina & Strandholm, Tea & Viialainen, Riitta (toim.) & Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 10. Viitattu 1.9.2016.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1

Nuorisolaki 72/2006. 7§ Nuorisotyön ja -politiikan kehittäminen ja toteuttaminen

Parkkola, Timo 2006. Kulttuuriin kasvattamisesta kriittiseen kulttuurikasvatukseen.

Teoksessa Kalhama, Pilvi & Vartiainen, Pekka (toim.) 2006. Kulttuurista kasvua.

Näkökulmia kulttuurikasvatukseen. Vaajakoski: Gummeruksen Kirjapaino Oy, 137.

Rantala, Päivi 2013. Taidelähtöinen toiminta katalysaattorina ja näkyväksi tekijänä.

Teoksessa Rantala, Päivi & Jansson Satu-Mari (toim.) 2013. Taiteesta toiseen.

Taidelähtöisten menetelmien vaikutuksia. Kopio Niini Oy, 90-92.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. KvaliMOTV - Menetelmä-

opetuksen tietovaranto [verkkajulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoar-
kisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Viitattu 2.9.2016.

http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_5.html

Valtakunnallinen työpajayhdistys 2016. Työpajatoiminta Suomessa. Viitattu 1.9.2016.

<http://www.tpy.fi/tyopajatoiminta-suomessa/>

Ylönen, Maarit 2004. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 8. Luova ja terapeutin liike lasten kehityksen tukena. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

LIITTEET

Liite 1 - Infokirje

Hei Ateljee sARTorian nuoret ja nuorten vanhemmat!

Opiskelen Humanistisessa ammattikorkeakoulussa nuorisoalaa ja kansalaistoimintaa, ja teen Siniselle Verstaalle opinnäytetyötä taidekasvatuksen merkityksestä nuorten kehonkuvan vahvistamisessa. Ohjaan Ateljee sARToriassa neljänä iltapäivänä ohjauskokonaisuuden, jossa käsitellään omaa kehonkuvaa, sekä nuorten kokemia ulkonäköpaineita. Tämän lisäksi olen mukana Ateljee sARTorian toiminnassa parina päivänä viikossa touko-kesäkuussa.

Opinnäytetyössäni hyödynnän laadullista tutkimusta ja kerään aineistoa haastatteluilla ja kirjoittamalla. Tarkoitukseni on aluksi ryhmähaastatella nuoria ja ohjauskokonaisuuden lopussa pyytää heitä omin sanoin kirjoittamaan kokemuksistaan ohjaamistani harjoituksista ja siitä, millainen vaikutus niillä voisi olla oman kehonkuvan ja itsetunnon vahvistamisessa.

Kaikki aineisto kerätään nimettömänä. Analysoin haastattelua ja kirjoitelmia opinnäytetyössäni ja esittelen lopuksi tutkimukseni tulokset. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Jos sinulla tulee kysyttävää tutkimuksesta tai opinnäytetyöstäni, niin minuun voi ottaa yhteyttä!

Ystävällisin terveisin,

Niina Onkamo

Yhteisöpedagogiopiskelija, Humanistinen ammattikorkeakoulu

niina.onkamo@humak.edu

Liite 2 - Ryhmähaastattelurunko

Ryhmähaastattelurunko Ateljee sARTorian nuorille

Haastattelu toteutetaan keskustelumuotoisesti.

Itsetunto

- Mitä itsetunto tarkoittaa mielestänne?
- Millainen on mielestänne henkilö, jolla on hyvä itsetunto?
- Entä millainen on henkilö, jolla on huono itsetunto?
- Mitkä asiat vaikuttavat itsetuntoon?
- Mitä merkitystä itsetunnolla on juuri sinulle?
- Miten omaa itsetuntoa voisi vahvistaa?

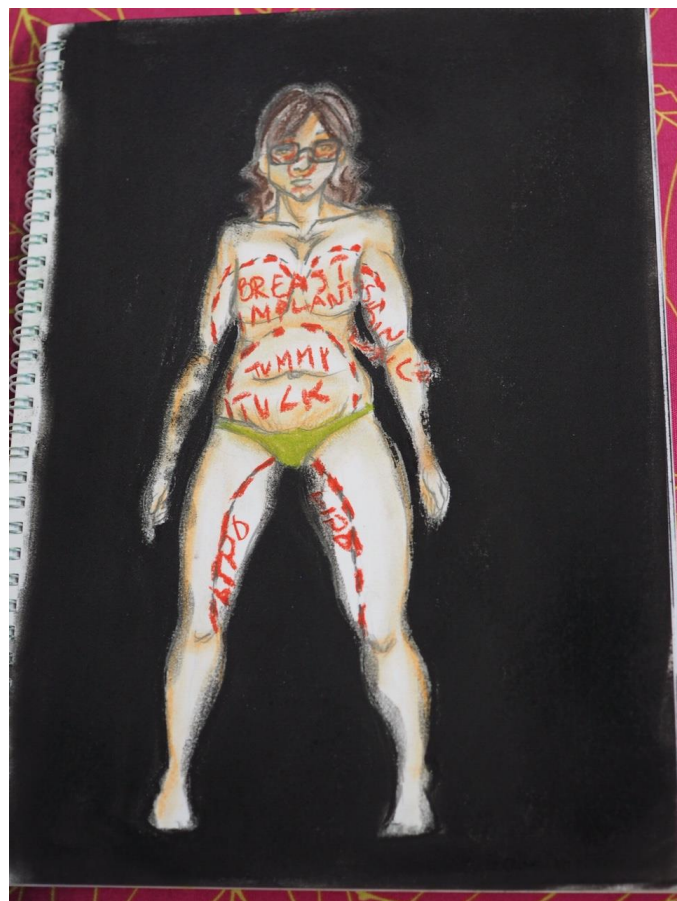
Ulkonäköpaineet

- Kokevatko nuoret mielestänne ulkonäköpaineita?
- Oletteko juuri te kokeneet ulkonäköpaineita? Millaisia?
- Mistä ne paineet kumpuavat?
- Miten ulkonäköpaineet vaikuttavat elämään?
- Voisiko ulkonäköpaineita helpottaa jotenkin?

Liite 3 - Haastattelun aikana tehdyt piirrokset

Luvan julkaisuun saaneet kuvat.





Liite 4 – Ohje kirjoitelmalle

Kirjoita kokemuksistasi itsetunnon vahvistamisesta!

Kirjoita vapaamuotoinen kirjoitelma kokemuksistasi itsetuntoon ja ulkonäköpaineisiin liittyen. Anna ajatustesi lentää ja unohda liian tiukat raamit kirjoittamisen suhteen. Tärkeintä ei ole kielipöppö, vaan se, että kirjoitat miltä sinusta tuntuu.

Toivon, että pohdit kirjoitelmassasi muun muassa seuraavia asioita:

- Voisiko taiteella olla merkitystä oman itsetunnon vahvistamisessa?
- Auttoivatko ohjaamani harjoitukset hyväksymään oman kehonkuvasi paremmin?
- Millaisten asioiden uskot vahvistavan omaa itsetuntoasi?
- Kuinka nuorten kokemia ulkonäköpaineita voisi helpottaa mielestäsi?
- Mitä muita ajatuksia nuorten ulkonäköpaineet herättävät?

Liitäthän kirjoitelmaan myös ikäsi! Nimeä ei tarvitse laittaa, sillä kirjoitelmat käsitellään nimettöminä.

Kiitos paljon osallistumisesta!

Liite 5 - Menetelmäopas



Minun kehoni, minun voimani

Luovien harjoitusten opas Siniselle Verstaalle

Koonnut Niina Onkamo osana opinnäytetyötään

Sisällys

<u>1 JOHDANTO</u>	40
<u>2 LUOVA KIRJOITTAMINEN</u>	41
<u>3 LUOVA LIIKE</u>	42
<u>4 DRAAMALLISET HARJOITUKSET</u>	49
<u>5 KIRJALLISUUTTA</u>	54

1 JOHDANTO

Suunnittelin ja ohjasin ohjauskokonaisuuden Ateljee sARTorialle ja Ateljee Rotondolle osana opinnäytetyötäni keväällä ja kesällä 2016. Tutkin opinnäytetyössäni sitä, voisiko tällaisilla taidekasvatuksellisilla menetelmillä olla vaikutusta nuorten kokemiin ulkonäköpaineisiin ja oman itsetunnon vahvistamiseen. Harjoitukset käsittelevät siis pitkälti sitä, miten tutustua omaan itseensä, miten vahvistaa omaa itsetuntoa ja kehonkuvaansa, sekä miten kohdata muut omina itsenään.

Käytin harjoituksissani kolmea taidekasvatuksellista menetelmää: luovaa liikettä, luovaa kirjoittamista ja erilaisia draamallisia harjoituksia, sillä koen niiden kaikessa erilaisuudessaan antavan jokaiselle mahdollisuuden löytää niiden joukosta omat, parhaat ilmaisuväylänsä.

Taide toimii uskomattoman voimauttavana keinona löytää omat vahvuutensa ja mahdollisesti myös kipukohtansa. Sen avulla pystymme sanoittamaan sellaisia tunteita, joita muuten emme välttämättä pystyisi sanoiksi pukemaan. Oikein käytettynä se mahdollistaa oma identiteetin löytämisen ja itsetuntemuksen vahvistamisen, mikä onkin tärkeä osa hyvää itsetuntoa.

Tässä oppaassa on vain murto-osa taidekasvatuksessa käytettävistä harjoituksista, mutta tämä antaa hyvän pohjan itsetunnon ja kehonkuvan käsittelemiselle Sinisen Verstaan ryhmissä. Harjoitukset on jaettu teemoittain ja niitä voi noudattaa järjestyksessä tai halutessaan niistä voi poimia käsiteltäviin teemoihin parhaiten sopivat harjoitukset.

2 LUOVA KIRJOITTAMINEN

Kaikille kirjoittaminen ei ole yhtä luontevaa ja siksi onkin hyvä aikataulun puitteissa aloittaa helpoilla harjoituksilla. Yksi hyvä lämmittelytapa luovaan kirjoitukseen on tehdä erilaisia listoja.

Teema: Ihana minä

1. Aloitetaan tekemällä listoja (3-5min lista)

- Oman nimen ensimmäisellä kirjaimella alkavia sanoja
- Lempipaikkoja
- Kauniita asioita
- Hetkiä, jolloin on ollut onnellinen
- Asioita, jotka tekevät onnelliseksi
- Asioita, joita toivoo tulevaisuudelta
- Asioita, joista pitää itsessään
- Asioita, joita haluaisi tapahtuvan viiden vuoden päästä
- Asioita, joita ihailee toisissa ihmisissä

2. Kirjoita näiden listojen pohjalta rakkauskirje itsellesi.

(Jos ryhmä näyttää kokevan vaikeaksi itsensä rakastamisen konseptin, voit heidät ohjeistaa kirjoittamaan listojen perusteella kirjeen itselleen viiden vuoden päähän.)

3 LUOVA LIIKE

Luovan liikkeen harjoitukset jaettiin kahteen 1-2 tunnin osaan. Luova liike vaatii rauhallisen tilan, jossa osallistujat voivat rauhassa keskittyä omaan kokemukseensa. Näin harjoituksista saa parhaan tuloksen irti.

1. *Oma keho ja liikkuvuus*

Harjoitus 1 – Oman kehon tutkiminen

1. Aloitetaan makuulta tai seisoen, riippuen tilan mahdollisuuksista. Laitetaan silmät kiinni.
2. Ohjaaja kehottaa osallistujia ensin liikuttelemaan varpaita ja tunnustelemaan niiden liikeratoja, eri tapoja, joilla niitä pystyy liikuttelemaan. Keskitytään kokemukseen ja tuntemuksiin, onko jokin kohta kipeää, tuntuuko jokin liike mukavalta, ikävältä, kummalliselta, hankalalta, jne.
3. Varpaista jatketaan nilkkoihin ja toistetaan liikkeen tunnustelu ja tarkkailu. Ohjaaja voi kehottaa osallistujia kokeilemaan liikkeessä erilaisia rytmejä ja tapoja: miltä tuntuu kun liikuttaa nilkkoja nopeasti, entä terävästi, hitaasti, pehmeästi...
4. Tällä tavoin käydään koko keho läpi. Mennään järjestyksessä polvet, lonkat, lantio, sormet, ranteet, kyynärpäät, olkapäät, rintakehä, niskan ja kaulan alue.
5. Kun kaikki osat on käyty yksitellen läpi, voidaan lähteä liikuttamaan koko kehoa. Pyydetään osallistujia huomioimaan, miltä liike tuntuu koko kehos-
sa ja miten eri osat vaikuttavat toisiinsa: pystyykö esimerkiksi kyynärpäitä liikuttamaan ilman olkapäitä, miltä käden ojentaminen tuntuu selässä, mitkä osat kehosta tuntuvat toimivan yhdessä, jne.
6. Pikkuhiljaa osallistujia voi kannustaa lähtemään liikkumaan pitkin tilaa ja kokeilemaan tasapainoa (minne asti voin nojata, ennen kuin menetän tasapainoni) ja eri tasoja (miltä tuntuu ryömiä tai liikkua lattialta käsin, entäpä miten kehon liike muuttuu kun on kyykyssä tai seisoo suorana tai kurkotte-

lee mahdollisimman korkealle). Annetaan osallistujien liikkua hetken oman fiiliksen mukaan ennen seuraavaan harjoitukseen siirtymistä.

Harjoitus 2 - Erilaisia liikeilmaisuja

Edellisestä harjoituksesta voidaan siirtyä saumattomasti kokeilemaan erilaisia liikeilmaisuja. Kehotetaan osallistujia liikkumaan eri tavoin, esimerkiksi:

- Pehmeästi, terävästi, lempeästi, hitaasti, jäykästi
- Eri tunteiden vietävänä: iloisesti, vihaisesti, surullisesti, rakastuneesti, nlostuneesti
- Eri pinnoilla: vedessä, lasinsirujen päällä, nurmikolla, auringon lämmittämällä rantahietikolla, lumessa, märällä betonilla
- Kuin olisi lapsi, diiva, bisnesmies, vanhus, tuuli, höyhen, lintu, veden virtaus

Kaikkia tapoja ei tarvitse kokeilla, vaan ohjaaja voi ryhmän mukaan valita sopivimmat tavat. Jokaiselle ilmaisulle annetaan kuitenkin vähintään muutama minuutti aikaa ja kehotetaan osallistujia jälleen tunnustelemaan miten tietynlainen liikeilmaisuus vaikuttaa liikkumiseen ja kehoon sekä myös yleiseen olotilaan ja mielialaan.

Harjoitus 3 – Vesikasvi

Asetutaan makoilemaan alustalle rentoon asentoon ja suljetaan silmät. Ohjaaja lähtee rauhallisella tahdilla kuvailemaan merenpohjassa liikkuvaa vesikasvia seuraavalla tarinalla:

”Kuvittele olevasi merenpohjassa oleva vesikasvi. Kehosi muuttuu osaksi pohjaa ja sinun on helppo hengittää veden alla. Kuvittele ympäristösi, millaisia kasveja, kiviä ja muodostelmia ympärilläsi on? Millainen kasvi itse olet? Ovat-

*ko lehtesi pitkät ja monisyiset, levämäiset? Oletko värikäs, läpinäkyvä, ka-
pearunkoinen, vai kenties kaikkea näitä?*

*Kuvittele nyt kätesi lehdiksesi. Kuvittele miten ne nousevat virran mukana ylös
ja lähtevät hiljalleen liikkumaan virran tahtiin. Virta on lempeä ja kevyt ja sive-
lee lehtiäsi ja runkoasi kevyesti. Pienet, erilaiset kalat uivat lehtiesi lomassa.
Näetkö ne? Tunnetko miten ne kutittavat lehvästöäsi?*

*Miltä virtaus tuntuu? Kuvittele, että virtaus muuttuu voimakkaammaksi. Miten
pyörteet heittelevät sinua? Tunnetko miten virta voimistuu ja repii juuriasi?
Mutta sinä olet tukevasti pohjassa kiinni, ainoastaan runkosi ja lehvästösi liik-
kuu virran mukana, mutta sinä pysyt paikoillaan.*

*Anna virran viedä käsiäsi. Tunne virtauksen voimakkuuden muutokset, pyör-
teet, lempeys ja raivo.*

*Pikkuhiljaa virta hellittää, keventyy, muuttuu lempeämmäksi. Hetken aikaa
vain olet tyynessä vedessä, kunnes pikkuhiljaa vesi alkaa laskea, kätesi koh-
taavat pinnan ja sen mukana laskeutuvat alemmas, alemmas, aivan pohjaan
saakka. Vesi on laskenut ja olet vielä osa mutaista pohjaa, kunnes pikkuhiljaa
voit aukaista silmäsi, hengittää ilmaa keuhkoisi ja palata takaisin omaksi itsek-
sesi. Ravistele ja pudistele vielä loput mudat ja vesikasvin jäänteet itsestäsi ja
hengitä muutaman kerran vielä syvään. Olet taas sinä.”*

Harjoitus 4 – Salmiakkikuviotanssi

Asetutaan neljän hengen ryhmissä salmiakkikuvioon (vinoneliöön) niin, että kaikki ovat kasvot samaan suuntaan. Ryhmittymän etummainen lähtee vie-
mään liikettä ja muut tekevät saman liikkeen matkien ”johtajan” liikkeitä. Johta-
ja voi haluamansa ajan jälkeen kääntyä oikealle, vasemmalle tai taaksepäin,
jolloin vuoro siirtyy sille, joka kääntymisen jälkeen on nyt ryhmittymän etum-
maisena. Uusi johtaja lähtee liikkumaan ja muut seuraavat perässä, kunnes
vuoro taas vaihtuu.

Harjoitus luo ryhmähenkeä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, kun päästään liik-
kumaan muiden ohjauksella ja yhdessä ryhmässä.

Loppuharjoitus – Fiilisliikerinki

Asetutaan ringiin seisomaan. Keskustellaan hetken aikaa harjoitusten herät-
tämistä tuntemuksista ja ajatuksista. Kun kaikki halukkaat ovat saaneet sanoa
sanottavansa, käydään vielä viimeinen harjoitus läpi.

Yksi aloittaa tekemällä ringin keskellä jonkin liikkeen, joka kuvaa hänen tämän
hetkisiä fiiliksiään. Mukaan voi ottaa myös ääntä. Muut toistavat liikkeen ja
mahdollisen äännähdyksen. Ringissä seuraava jatkaa tekemällä oman liik-
keen ja muut toistavat. Tätä jatketaan niin kauan, kunnes kaikki on käyty läpi.
Lopuksi tehdään vielä pikakelauksella kaikkien liikkeet uudestaan viimeisestä
ensimmäiseen.

2. Kuka minä olen?

Harjoitus 1 – Lämmittelyä

Aloitetaan seisomalla suorassa, jalat tukevasti maata vasten. Laitetaan silmät
kiinni ja hengitetään hitaasti sisään ja ulos. Ohjaaja opastaa osallistujia seuraa-
valla tarinalla:

*”Hengittäkää rauhassa sisään ja ulos. Asettakaa jalat tukevasti maata vasten.
Kuvitelkaa, että jokaisella sisäänvedolla maasta virtaa jalkapohjienne kautta öljyä
teidän kehoonne. Ensin sitä on nilkkoihin asti. Sitten öljy ylettyy jo polviin. Kohta
reittenne ja lantionne täyttyvät sulavasta, painavasta öljystä. Jokaisella sisään-
hengityksellä öljyä virtaa sisään aina hieman enemmän. Pian öljyä on jo rintake-
hään saakka ja se virtaa sitä kautta käsivarsiinne, kyynärpäistä aina sormiin*

saakka. Antakaa öljyn hitaasti liikutella kehoanne virratessaan. Vielä yhdellä sisäänhengityksellä se ylettyy aivan päälakeenne saakka.”

Kun keho on täynnä öljyä, kehoitetaan hetken kuuntelemaan musiikkia (tai ympäristöä, jos musiikkia ei ole) ja ottamaan siitä impulsseja, lähtien liikuttamaan kehoa niiden mukana, edelleen kuvitellen kehon olevan täynnä virtaavaa öljyä. Osallistujia voi pyytää pohtimaan itsekseen miltä kehossa virtaava öljy tuntuu ja miten se vaikuttaa liikkeeseen. Annetaan osallistujille tilaa liikkua omaan tahtiinsa.

Sopivan ajan jälkeen voidaan vaihtaa mielikuvaa öljystä esimerkiksi omaa fiilistä kuvaavaan väriin tai mikä on ollut inspiroivaa aiemmin päivällä tai viikolla.

Harjoitus 2 – Kartta itsestä

Tähän harjoitukseen käytetään sekä luovaa liikettä, että kuvallista ilmaisua, maalaamista. Varaa siis harjoitukseen tarpeeksi aikaa ja tilaa, sekä tarvittavat maalaus-/piirustusvälineet ja paperia, että harjoitus sujuu saumattomasti.

1. Jaa isot paperit osallistujille ja kerro heille, että tässä on heidän omat aarre-karttansa. Karttaan tulee merkitä kolme pistettä: alku (minä), keskikohta (vahvuudet) ja loppu eli ns. maali (unelmat). Pisteet voivat sijoittua osallistujan haluamalla tavalla, kronologisesti tai eri puolille karttaa, kunhan pisteiden ympärillä on tarpeeksi tilaa tehdä merkintöjä.
2. Kun pisteet on merkitty paperiin, lähdetään liikkumaan tilassa hiljalleen. Pyydä osallistujia ajattelemaan sitä mikä tekee jokaisesta juuri sellaisen kuin ovat, ja liikkumaan sillä tavalla. Miten ”minä” liikkuu? Jos olisin liike, millainen se olisi?
3. Sopivan ajan kuluttua palataan kartan ja ensimmäisen pisteen pariin. Pisteiden ympärille luodaan kuva omasta itsestä: kuka minä olen, millainen minä olen. Jokainen voi vapaasti luoda omasta kartastaan sellaisen kuin haluaa, oman kuvan luomiseen voi käyttää tekstiä, maalaamista, piirtämistä, mikä vain tuntuu sopivalta.

4. Kun kaikki ovat valmiita, lähdetään jälleen liikkumaan. Tällä kertaa liikkeeseen otetaan mukaan ajatus: ”Mikä minussa on hyvää? Missä asioissa olen hyvä? Mistä asioista minä pidän itsessäni?”
5. Kun liike alkaa hiipua, siirrytään takaisin kartan luokse. Ensimmäisestä pisteestä luodaan jana toiseen pisteeseen, ja toisen pisteen ympärille kirjoitetaan / maalataan / piirretään omat hyvät puolet ja ominaisuudet.
6. Tämän jälkeen lähdetään uudestaan liikkeelle ja annetaan aiheeksi ”unelmani”. Mistä minä unelmoin? Miltä unelmien saavuttaminen tuntuisi kehossa? Millaiseen liikkeeseen oman unelmansa voisi kiteyttää?
7. Hetken päästä palataan vielä kerran kartan ääreen ja viimeisen pisteen ympärille luodaan unelmat sanoin tai kuvin tai muodoin. Viimeistellään aarrekartta.

Harjoitus 3 – Puuharjoitus

Puuharjoitus on voimaannuttava mielikuva- ja meditaatioharjoitus, jonka avulla voidaan vahvistaa osallistujan kokemusta omista voimista ja tärkeydestä. Osallistujia pyydetään asettumaan tilassa sellaiseen kohtaan, jossa heillä on mukava olla, ja sulkemaan silmät. Ohjaaja aloittaa lukemaan hitaasti ja rauhallisella äänellä seuraavaa tarinaa:

”Hengitä muutaman kerran syvään. Kuvittele olevasi puu. Kuvittele, että jaloistasi alkaa hengityksesi mukana kasvamaan juuret, jotka uppoavat märän mullan ja kasvustojen läpi yhä syvemmälle ja laajemmalle maahan. Miltä maa tuntuu juurtesi ympärillä? Tunne, kuinka tukevasti ja vahvasti olet juurtunut maahan. Sinä olet tässä, juuri siinä missä sinun kuuluukin olla.

Kuvittele runkosi jykeväksi ja vahvaksi. Välillä orava juoksee kylkeäsi pitkin, mutta se ei haittaa, sinussa on paljon tilaa jakaa muiden kanssa. Kuvittele käsistäsi oksat, jotka muodostavat yhdessä lehvästön kanssa lempeän katon yläpuolellesi. Hengitä syvään ja kuvittele miten tuuli kutittelee runkoasi hiljaa.

Vie ajatuksesi taas juuriisi. Tunne kuinka maa on täynnä hyvää energiaa ja lämpöä, tunne miten jokaisella sisäänhengityksellä lämpö kiipeää juuriasi pitkin si-

nuun. Uloshengityksellä päästä kaikki raskaat, vihaiset, negatiiviset ajatukset pois sinusta. Hengitä hyvää energiaa hitaasti sisään - ja huonoa energiaa ulos. Sinä olet vahva ja hyvä, täydellinen juuri tuollaisena. Jokainen puu on yksilöllinen, mutta kaunis juuri sellaisena kuin on. Niin sinäkin.

Hengitä edelleen rauhallisesti sisään ja ulos. Anna lempeän tuulen hiljaa heiluttaa oksiasi. Juuresi luovat vahvan perustan, olet jyrkästi kiinni siinä missä sinun kuuluukin olla. Olet vanha ja viisas. Olet nähnyt ja kokenut paljon, joutunut monenlaisien myrskyjen riepotehtavaksi ja eläimet ovat nakertaneet runkoasi, mutta silti, olet yhä tässä. Vuodet ovat muokanneet sinua, mutta olet entistä kauniimpi niiden takia. Olet antanut suojaa monelle eläimelle ja otukselle. Sinulla on tarkoitus ja olet täynnä hyvää energiaa. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Olet tässä, ja niin on hyvä.

Hengittele rauhassa syvään. Pikkuhiljaa voit palata omaan kehoosi, vetää juuret maasta, avata silmäsi ja olla taas oma itsesi. Ravistele vielä kehoasi, mutta anna hyvän energian pysyä sisälläsi. Olet taas oma itsesi ja olet hyvä juuri noin.”

Harjoituksen jälkeen voi vielä keskustella harjoituksen jättämisestä tuntemuksista ja ajatuksista.

4 DRAAMALLISET HARJOITUKSET

Nämä draamalliset harjoitukset on jaettu yhden päivän aikana tehtäviksi. Varaa siis harjoituksiin yhteensä vähintään 3-4 tuntia aikaa.

1. Lämmitteleviä harjoituksia

Hedelmäsalaatti

Ryhmä järjestäytyy ringiin ja yksi ryhmän jäsenistä jää ringin keskelle. Hän kertoo jonkin asian itsestään, vaikkapa jotain mistä tykkää, mistä ei pidä, mitä harrastaa, mitä pelkää tai mistä unelmoi. Esimerkiksi: "Pelkään hämähäkkejä." Muut myös hämähäkkejä pelkäävät vaihtavat paikkaa ringissä ja keskellä oleva yrittää varastaa jonkun ringissä olevan paikan. Yksi ringissä olevista jää näin keskellä ja tällä kertaa hän kertoo jonkin asian itsestään, esimerkiksi: "Minä pidän kissoista." Nyt kissaihmi-set vaihtavat ringissä paikkaa ja ringin keskellä oleva yrittää päästä ringiin jonkun muun paikalle. Tätä jatketaan niin kauan kuin tuntuu sopivalta ja että mahdollisimman moni on päässyt kertomaan itsestään.

Harjoitus toimii hyvänä tutustumisharjoituksena.

Stillkuvat eri aiheista

Stillkuva on osallistujien muodostama "patsasrykelmä". Ideana on siis aiheen mukaan muodostaa kuva jostain tilanteesta menemällä "stilliin" eli pysähtyä paikoilleen esittäen jotain tilanteessa olevaa hahmoa. Jokainen menee paikoilleen vuorotellen ja kuva muodostuu pikkuhiljaa tarinan kehittyessä jokaisen osallistujan tuoman hahmon myötä. Aiheena voisi olla esimerkiksi "kesäpäivä rannalla". Jokainen kertoo hahmostaan tullessaan kuvaan, esimerkiksi näin; Ensimmäinen osallistuja käy makuulle ja sanoo: "Minä olen rannalla aurinkoa ottava lomailija." Seuraava tulee kuvaan ja levittää kätensä leveälle ja kertoo olevansa puu, joka antaa suojaa auringolta. Kolmas osallistuja menee pienelle kerälle ja ilmoittaa olevansa rantapallo. Tilannetta jatketaan, kunnes jokaisella osallistujalla on jokin rooli. Ohjaaja voi ottaa kuvan tilanteesta.

Erilaisia aiheita:

- Ensimmäinen päivä Sinisellä Verstaalla / koulussa / töissä
- Kesämyyjäiset
- Sirkuksessa
- Hammaslääkärissä
- Nakkikioskillä aamuneljältä
- Muotinäytöksessä

...ja niin edelleen. Aiheita voi valita sen mukaan, millaisia tilanteita haluaa käsitellä tai mikä päivän teemana on. Myös osallistujilta itseltään kannattaa kysyä ideoita kuville.

2. Ennakkoluuloharjoitus

Tarvikkeet ja ennakkovalmistelut:

Sanomalehdistä leikattuja kuvia erinäköisistä, -kokoisista, -ikäisistä ja -taustaisista ihmisistä. Kuvat liimataan A4-kokoisten papereiden yläreunaan, niin, että paperilla on aina yksi kuva, ja että paperiin mahtuu kirjoittamaan.

Harjoitus:

Istutaan ringissä ja jokaiselle ryhmän jäsenelle jaetaan paperi, johon on liimattu kuva jostain tuntemattomasta henkilöstä. Ryhmäläisille annetaan hetki aikaa katsoa kuvan henkilöä, jonka jälkeen jokainen kirjoittaa oman paperinsa alalaitaan minkälaisia mielikuvia kuvan henkilö hänessä herättää. Paperin alakulma taitetaan niin, että seuraava ei näe lukea, mitä on itse kirjoittanut. Paperi siirretään seuraavalle ja edessä on taas uusi paperi uusine kuvineen. Papereita kierrätetään niin kauan, että jokainen kuva on käynyt jokaisella ryhmäläisellä. Lopulta paperit avataan ja luetaan minkälaisia mielikuvia ja ennakko-luuloja mikäkin henkilö on ryhmäläisissä aiheuttanut. Tärkein osa harjoituksessa on lopun keskustelu, jossa käydään läpi mitä mielikuvia ihmi-

sillä on eri ihmisryhmien edustajista ja mitä syitä näiden mielikuvien ja ennakkoluulojen muodostumiselle voi olla.

Harjoituksen tavoitteena on saada ryhmän jäsenet kyseenalaistamaan ja ajattelemaan omia ennakkoluulojaan ja mielikuviaan, mistä ne ovat peräisin ja voiko niitä muuttaa.

3. Konfliktinäytelmät

Harjoituksessa käytetään edellisessä harjoituksessa käytettyjä kuvia ja niiden perusteella kirjoitettuja ennakkoluuloja, sekä mahdollisesti erilaisia vaatteita ja asusteita, joiden avulla eläytyä rooliin. Ryhmä jaetaan pienempiin, 3-4 henkilön ryhmiin ja jokainen ryhmä saa rauhassa katsella kuvia ja valita sitten kuvista kaksi henkilöä, joiden välillä he voisivat kuvitella olevan jonkinlainen konfliktitilanne, joka johtuu ennakkoluuloista.

Tämän jälkeen jatketaan tarinoiden kehittämistä omissa ryhmissä. Ryhmät saavat ohjaajalta ohjeistuksen miettiä pidemmälle tätä konfliktitilannetta ja keksiä ratkaisuille. Mikäli ryhmällä on vaikeuksia keksiä, niin ohjaaja voi tarvittaessa antaa myös lapun, jossa lukee jokin tilanne, joka kaipaa ratkaisua, esimerkiksi: ”Sini on kiinnostunut tytöistä ja hän päättää tulla ulos kaapista ystävilleen. Yksi ystävästä ei kuitenkaan hyväksy tilannetta, vaan yrittää jättää Sinin ryhmän ulkopuolelle.” Ryhmän tehtävä on yhdessä, jokainen omassa roolissaan, kehittää tilannetta ja löytää sille ratkaisu tuottamalla pieni esitys. Kun ryhmät ovat saaneet tarpeeksi aikaa työstää näytelmäänsä, esittävät he sen muille. Esitysten jälkeen on hyvä keskustella tilanteista ja niiden herättämistä ajatuksista. Päätyivätkö tilanteet muiden mielestä hyvin? Miten tilanteessa olisi voinut toimia toisin? Tilanteiden aiheiden valinnalla pystyy vaikuttamaan paljon siihen, mitä asioita käsitellä ja mistä herätellä ajatuksia.

Tärkeää on myös, että jokainen päästää irti roolistaan, esimerkiksi heittämillä rooli-vaate pois ja kertomalla miltä tuntuu olla juuri minä ja mikä minussa on sellaista, etten haluaisi olla kukaan muu.

Tämänkin harjoituksen tarkoituksena on herätellä ajatuksia eri aiheista, kasvattaa suvaitsevaisuutta ja saada ryhmän jäsenet miettimään asioita myös muiden näkökulmasta.

4. Kosketa olkapäätä

Asetutaan vapaasti tilaan seisomaan. Ohjaaja ohjeistaa menemään koskemaan olkapäästä sitä, johon seuraava väittämä sopii. Väittämiä voi olla esimerkiksi:

- Kenet ryhmän jäsenistä pyytäisit maalaamaan sinusta muotokuvan
 - Kuka ryhmän jäsenistä tulee olemaan lehdessä 10 vuoden päästä
 - Kuka tulee olemaan televisiossa 10 vuoden päästä
 - Kuka kirjoittaa kirjan
 - Kenen kanssa lähtisit patikoimaan
 - Kenen kanssa lähtisit kiertämään maapalloa
 - Kenelle antaisit kukkia
 - Kenen kanssa perustaisit yrityksen
 - Kenen antaisit leikata hiuksesi
 - Kenen kanssa lähtisit tanssimaan
 - Kenen kanssa jakaisit karkkipussin
 - Kenen kanssa perustaisit bändin
 - Keneltä kysyisit neuvoa rakkaushuolissa
 - Ketä halaisit nyt
- ...ja niin edelleen.

Jokaisen väittämän jälkeen pyydetään osallistujia perustelemaan miksi valitsi juuri sen ihmisen kenet valitsi. Ohjaajan on tärkeää valita sellaisia väittämiä, että jokainen pääsisi jollain tavalla olemaan valittuna. Harjoituksen tavoitteena onkin saada osallistujat ymmärtämään kuinka monella eri tavalla ihmiset näkevät heidät ja arvostavat heidän ominaisuuksiaan. Tekee hyvää toisinaan kuulla positiivisia ajatuksia itsestään ja siitä, miten muut näkevät juuri sinut.

5. Positiivisuuspaperi

Mennään ringiin lattialle tai pöydän ääreen. Jokaiselle jaetaan paperi, johon he kirjoittavat oman nimensä. Paperi laitetaan ringissä eteenpäin seuraavalle, ja jokainen kirjoittaa paperissa olevasta henkilöstä jotain hyvää ja positiivista, mistä pitää heistä. Näin lopussa jokainen saa paperin täynnä asioita ja syitä, miksi muut pitävät ja välittävät juuri heistä. Positiivisuuspaperin tarkoituksena on herätellä osallistujat huomaamaan omat hyvät puolensa, jotka muut näkevät selkeämmin kuin itse ehkä näkee.

5 KIRJALLISUUTTA

Lisää hyviä harjoituksia löydät muun muassa seuraavista kirjoista:

Sanna Aho, Pipsa Teerijoki & Keski-Suomen Draamaopettajat (toim.): Draamaharjoitusten keittokirja, 2007.

Eija Leskinen: Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön, 2009. Bookwell Oy.

Olli Aulio: Suuri leikkikirja, 2009. Gummerus kirjapaino Oy.